80-999 Telja.
e Fi
port
TESTNEVELÉSI POLITIKA
SZEMLÉZVE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1 1983

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

HOTĂRÎRE COMUNĂ

a Comitetului Politic Executiv al Comitetului Central al Partidului Comunist Român şi Consiliului de Stat al Republicii Socialiste România privind conferirea tovarăşului Nicolae Ceauşescu a Medaliei omagiale, instituită cu prilejul împlinirii a 50 de ani de activitate revoluţionară şi aniversării zilei de naştere

În semn de profund omagiu şi înaltă cinstire a îndelungatei activităţi revoluţionare consacrate apărării intereselor clasei muncitoare şi ale poporului român, împlinirii aspiraţiilor şi idealurilor de libertate, dreptate socială şi naţională ale întregii naţiuni, victoriei revoluţiei socialiste şi făuririi noii orînduiri sociale pe pămîntul patriei, cauzei suveranităţii şi independenţei ţării,

Pentru activitatea neobosită revoluţionară, desfăşurată cu înflăcărat patriotism în slujba propăşirii României, pentru contribuţia hotărîtoare adusă, în fruntea partidului şi statului, la elaborarea şi aplicarea în viaţă a strategiei şi tacticii edificării socialismului în patria noastră, la înfăptuirea Programului de construire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism, la ridicarea întregului popor pe trepte tot mai înalte de bunăstare şi civilizaţie materială şi spirituală,

Pentru aportul inestimabil la dezvoltarea şi dinamizarea gîndirii şi practicii revoluţionare în ţara noastră, la îmbogăţirea cu noi concepte şi idei a tezaurului socialismului ştiinţific, a patrimoniului cunoaşterii şi creaţiei istorice naţionale şi universale,

Pentru rolul determinant în elaborarea şi înfăptuirea politicii externe a partidului şi statului, de pace şi securitate, de apărare a independenţei şi suveranităţii popoarelor, oprirea cursei înarmărilor şi reducerea cheltuielilor militare, lichidarea subdezvoltării şi instaurarea unei noi ordini economice internaţionale, întărirea înţelegerii şi colaborării între popoare, apărarea dreptului fundamental al naţiunilor şi al oamenilor la viaţă, la pace, la existenţă liberă şi demnă,

Exprimînd sentimentele de nețărmurită dragoste şi stimă, de înaltă consideraţie şi recunoştinţă ale întregului popor,

COMITETUL POLITIC EXECUTIV
AL COMITETULUI CENTRAL
AL PARTIDULUI COMUNIST ROMÂN
ŞI
CONSILIUL DE STAT
AL REPUBLICII SOCIALISTE ROMÂNIA
HOTĂRĂSC

Se conferă tovarăşului Nicolae Ceauşescu, secretar general al Partidului Comunist Român, preşedintele Republicii Socialiste România, înflăcărat revoluţionar şi patriot, eminent conducător de partid şi de stat, promotor consecvent al progresului economic şi social al ţării, militant de frunte al mişcării comuniste şi muncitoreşti internaţionale, neobosit luptător pentru cauza libertăţii şi independenţei popoarelor, pentru progres social, colaborare şi pace în lume,

MEDALIA OMAGIALĂ, instituită în mod special pentru secretarul general al Partidului Comunist Român, preşedintele Republicii Socialiste România, în semn de profund omagiu şi înaltă cinstire, cu prilejul împlinirii a 50 de ani de activitate revoluţionară şi aniversării zilei de naştere.

CEAUȘESCU, LA MULȚI ANI!

CEAUȘESCU, LA MULȚI ANI!

Într-o impresionantă unanimitate, partidul, țara, întregul popor au sărbătorit:

ÎMPLINIREA A 50 DE ANI DE ACTIVITATE REVOLUȚIONARĂ ȘI ANIVERSAREA ZILEI DE NAȘTERE A TOVARĂȘULUI NICOLAE CEAUȘESCU

În aceste zile, întreaga noastră națiune a omagiat cu profundă dragoste și recunoștință împlinirea a 50 de ani de activitate revoluționară și cea de a 65-a aniversare a zilei de naștere a secretarului general al partidului, președintele Republicii Socialiste România, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, aniversare care s-a înscris cu litere de aur în istoria națională și în conștiința poporului român. Partidul, țara, întregul popor au adus, în aceste zile aniversare, un fierbinte omagiu personalității tovarășului Nicolae Ceaușescu, eminent conducător de partid și de stat, înflăcărat revoluționar și patriot, militant de frunte al mișcării comuniste și muncitorești, neobosit luptător pentru cauza libertății și independenței popoarelor, pentru progres social, colaborare și pace în lume.

Între manifestările care au marcat această mare aniversare, la loc de frunte se situează adunarea solemnă care a avut loc, marți, 25 ianuarie, la Sala Palatului Republicii, organizată de Comitetul Central al Partidului Comunist Român, Consiliul de Stat și Guvernul Republicii Socialiste România, adunare omagială care a prilejuit manifestarea sentimentelor de adîncă și aleasă stimă și prețuire pe care cetățenii României socialiste, fără deosebire de naționalitate, le poartă tovarășului Nicolae Ceaușescu, comunistul de mare omenie, patriotul înflăcărat, cu inima vibrînd de cea mai înaltă iubire față de neam și țară, luptătorul dîrz, neînfricat, care și-a făcut din slujirea devotată a partidului, patriei și poporului, a cauzei socialismului și păcii, țelul suprem al pilduitoarei sale vieți și activități revoluționare, conducătorul înțelept și cutezător, urmat cu credință de întreaga noastră națiune, ctitorul celei mai glorioase epoci din istoria țării. Cu acest prilej, tovarășul Constantin Dăscălescu, membru al Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R., prim-ministru al guvernului, a dat citire **Mesajului** adresat tovarășului Nicolae Ceaușescu de Comitetul Central al Partidului Comunist Român, Consiliul de Stat și Guvernul Republicii Socialiste România, iar tovarășul Ștefan Voitec, membru al Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R., vicepreședinte al Consiliului de Stat, a dat citire Hotărîrii comune a Comitetului Politic Executiv al Comitetului Central al Partidului Comunist Român și a Consiliului de Stat al Republicii Socialiste România privind conferirea **Medaliei omagiale** tovarășului Nicolae Ceaușescu, instituită cu prilejul împlinirii a 50 de ani de activitate revoluționară și aniversării zilei de naștere.

Impresionanta manifestare de la Sala Palatului a continuat cu prezentarea mesajelor de felicitare adresate conducătorului partidului și statului nostru de reprezentanții comuniștilor din întreaga țară, ai instituțiilor centrale de stat, ai organizațiilor de masă și obștești, ai puternicelor detașamente muncitorești din marile întreprinderi, combinate industriale și șantiere, ai țărănimii, ai oamenilor de știință, artă și cultură, ai armatei și ai tinerei generații.

După cum se subliniază în Mesajul Comitetului Central al Partidului Comunist Român, Consiliului de Stat și Guvernului Republicii Socialiste România, partidul, țara întreagă apreciază în mod deosebit înaltele calități de comunist și revoluționar ferm și consecvent de care tovarășul Nicolae Ceaușescu a dat dovadă din cei mai tineri ani ai vieții, în marile bătălii purtate de partid pentru apărarea intereselor clasei muncitoare și ale poporului român, pentru libertate și dreptate socială și națională, împotriva fascismului și războiului, pentru cauza independenței și suveranității patriei, pentru o viață mai bună. Aceste minunate calități de revoluțio-

nar și patriot înflăcărat au fost continuu dezvoltate în condițiile nou create în țara noastră ca urmare a victoriei revoluției de eliberare națională și socială de la 23 August 1944, în luptele purtate de masele muncitoare, conduse de partid, pentru înfrîngerea forțelor reacțiunii și cucerirea puterii politice și economice în stat, în întreaga activitate de refacere și reconstrucție a economiei naționale, de democratizare a țării, de organizare a societății românești pe baze socialiste. Întreaga viață a tovarășului Nicolae Ceaușescu s-a împletit în modul cel mai strîns cu toate marile momente ale luptei gloriosului nostru partid pentru victoria revoluției și construcției socialismului în România. Partidul și poporul nostru dau o înaltă apreciere rolului hotărîtor pe care tovarășul Nicolae Ceaușescu l-a avut și îl are în dinamizarea întregii opere de construcție a noii societăți în România, în elaborarea și aplicarea celor mai corespunzătoare soluții pentru accelerarea progresului economic și social al țării, pentru ridicarea întregului popor pe trepte tot mai înalte de bunăstare și civilizație materială și spirituală.

Constituie o realitate profund simțită și trăită de fiecare cetățean al patriei faptul că perioada inaugurată de Congresul al IX-lea — ale cărui hotărîri și orientări poartă nemijlocit pecetea gîndirii și acțiunii cutezătoare, pătrunse de o înaltă răspundere pentru destinele poporului român a tovarășului Nicolae Ceaușescu — a deschis o epocă nouă în istoria patriei, a adus un spirit profund înnoitor în toate domeniile construcției socialiste, determinînd prefaceri revoluționare în întreaga societate românească. Întemeindu-se pe magistralele analize științifice, materialist-dialectice ale tovarășului Nicolae Ceaușescu în legătură cu realitățile și cerințele obiective ale dezvoltării societății socialiste românești în fiecare etapă istorică, congresele și conferințele naționale ale partidului, plenarele Comitetului Central, desfășurate în această perioadă sub directa conducere și îndrumare a secretarului general al partidului, au adoptat hotărîri și orientări care au mobilizat puternic energiile și capacitățile de creație ale întregului popor în înfăptuirea programelor de dezvoltare economică, socială și culturală a țării, în realizarea tuturor obiectivelor stabilite de partid pentru înaintarea fermă a României pe calea socialismului.

Manifestărilor publice care au avut loc în această perioadă, prilejuite de împlinirea a 50 de ani de activitate revoluționară și aniversarea zilei de naștere a tovarășului Nicolae Ceaușescu, li s-au adăugat, sub semnul aceluiași plenar și fierbinte omagiu adus de întreaga noastră națiune celui mai iubit fiu al poporului, mesajele, scrisorile și telegramele prin care organele și organizațiile de partid, colectivele de oameni ai muncii din întreprinderi și instituții, de pe șantiere, de la sate, din universități și școli, din unități militare, cetățeni de toate vîrstele și categoriile sociale au adresat, din adîncul inimilor lor, calde urări de viață lungă și deplină sănătate și putere de muncă tovarășului Nicolae Ceaușescu, pentru a conduce și pe mai departe, cu aceeași strălucire, România pe noi culmi de progres și civilizație.

Glorioasa aniversare a tovarășului Nicolae Ceaușescu, promotor neobosit al păcii și colaborării internaționale, a fost puternic marcată și peste hotare, în cadrul a numeroase acțiuni care reflectă stima și prețuirea de care se bucură în întreaga lume conducătorul partidului și statului nostru, înaltul său prestigiu internațional. În mesajele și telegramele trimise de șefi de state și guverne, de conducători ai partidelor comuniste și muncitorești, de proeminente personalități ale vieții politice internaționale, de oameni de știință și cultură sînt revelate cu pregnanță eforturile și preocupările președintelui României socialiste pentru instaurarea unei noi ordini economice și politice în viața internațională, pentru dezarmare și pace, pentru înțelegere și colaborare între toate statele lumii.

Entuziasta sărbătorire a tovarășului Nicolae Ceaușescu s-a constituit într-o nouă și convingătoare expresie a deplinei și indestructibilei unități dintre gloriosul nostru partid și popor, a dat expresie hotărîrii nestrămutate a tuturor oamenilor muncii de a traduce în viață politica internă și externă a partidului, pentru îndeplinirea obiectivelor stabilite de Congresul al XII-lea și Conferința Națională ale partidului.

CENTRUL DE CERCETĂRI ŞI PREZENŢA SA ÎN ULTIMII CINCI ANI AI MIŞCĂRII SPORTIVE ROMÂNEŞTI

Conf. univ. dr. ALEXE NICU

Directorul Centrului de cercetări în domeniul educaţiei fizice şi sportului al C.N.E.F.S.

Dinamica unui domeniu este determinată de o multitudine de factori. Ei pot izvorî din însăşi structura lui, din intimitatea proceselor care îl compun, dar şi datorită nevoilor care îl reclamă, solicitării lumii înconjurătoare, a celorlalte domenii sau fenomene (îndeosebi, sociale) cu care se găseşte în diferite raporturi de cauzalitate şi interrelaţie. Modelul organizatoric, valoarea, îndeosebi, calitativă a cadrelor, programelor propuse sau impuse, dotarea, stilul şi modalitatea controlului şi a muncii alcătuiesc cadrul şi ansamblul acestor elemente suplimentare care explică o evoluţie, un nivel de dezvoltare a procesului, fenomenului sau domeniului discutat.

Cel al sportului frapează prin spectaculoasa sa evidenţiere. Explicaţiile abundă, dar ele sînt predominant exterioare, invocînd mai cu seamă **caracterul său competitiv** care, desigur, generează un tempou extrem de intensiv înnoirilor sale. Dar, care este pîrghia prin care se realizează acest progres uimitor al performanţei sportive, ce resorturi lăuntrice acţionează, cine le declanşează, cine le întreţine, ce pondere şi succesiune au factorii care provoacă traiectoria ei atît de ascuţită ?

Analiza de fond a acestei performanţe sportive, făcută la intervale cincinale, ne dezvăluie o realitate interesantă, de fapt calea cunoaşterii complicatului proces metodologic care o generează. Desigur, „goana" frenetică după record, pentru întîietate, continuu încinsă de o viaţă competiţională tot mai stimulantă, diversificată şi motivată angajează total potenţialul uman, intelectual, organizatoric şi economic care se găseşte în suprafaţa sportului de performanţă. Din punctul de vedere al realităţii româneşti, acest potenţial diferenţiat a cunoscut o abordare intensivă, reclamată de menţinerea unei poziţii avansate în ierarhia mondială, de apărarea ei împotriva asaltului dat de un grup de şcoli valoroase prin tradiţie, ambiţioase şi cu mari disponibilităţi.

Ponderea eforturilor, în cazul nostru, a fost în bună măsură cantonată în zona conceptualului, a gîndirii şi practicii selecţiei şi pregătirii. Doar singură, experienţa acumulată, oricît de bogată s-ar fi dovedit, n-ar fi putut genera resortul inovaţiilor şi al originalităţilor. De aceea, **cercetării ştiinţifice** i-a revenit rolul care de fapt îi aparţine. Avea să-l joace cu stăruinţă şi să convingă. Soluţiile sale aveau să apară şi să modifice teoria generală a antrenamentului şi selecţiei şi practica, acolo unde cercetarea le-a întîlnit. În ultimii cinci ani, s-au confirmat ipotezele enunţate anterior şi în primul rînd, modul insuficient de valorificare a parametrului **timp**, risipit sau consumat irațional. Observaţiile noastre întinse pe întreaga perioadă postbelică ne-au convins că cei ce au reuşit să stabilească o relaţie avantajoasă între durata antrenamentului şi bugetul global de timp au dominat concursul. Ireversibilitatea timpului nu poate fi escamotată printr-o valorificare forţată ulterioară. Legile acumulării în planul adaptării organismului la eforturi mari şi maximale reclamă repetări multiple şi intercalate de repaus. Acumulările de natură intelectuală se fac după alte reguli decît cele biologice, în speţă cele motrice. În cazul lor, timpul se poate folosi intensiv pe intervale prelungite. În consecinţă, punctul nostru de vedere a susţinut şi a argumentat necesitatea dublării numărului de ore, de lecţii şi zile de antre-

nament în ciclul săptămînal și cel anual, al kilometrajului parcurs, al tonajului ridicat, al cantități de repetare a elementelor în cazul exercițiilor aciclice. Dezvoltarea considerabilă a rezistenței de tip aerob a fost fundamentul marii performanțe românești din intervalul Montreal-Moscova. Pozițiile cu totul ridicate ale performanțelor noastre (locul V—VI) în lume și de lider în unele ramuri și probe sportive (gimnastică, tenis, kaiac-canoe, canotaj, tir, popice) se explică, în primul rînd, prin modul în care s-a valorificat timpul în cadrul sportului de performanță românesc. Pe lîngă altitudinea ridicată a performanței, s-a obținut și un al efect care poate constitui o premieră românească, cel al reducerii cu cel puțin 50% a duratei de formare a unui sportiv de valoare mondială. Canotajul nostru feminin a realizat, în 2 ani și 8 luni, nu o sportivă, ci o generație de performere, care s-a plasat în elita acestui sport, pentru care, în general, se investeau 6—7 ani pentru parcurgerea aceluiași drum al devenirii sportive. Deci, un nou patent de pregătire, valabil deocamdată pentru un sport aciclic intră în avuția școlii sportive românești. Evident, colectivul de antrenori își are marele merit în a fi știut și putut să realizeze un cadru, un raport de instruire și perfectionare care demonstrează nu numai pricepere, dar și caracter. Această soluție, desigur, va intra în circuitul universal, dar nimeni nu ne poate nega apartenența ei.

În aceeași vreme, își aduna roadele unui alt mod de a gîndi și actiona. Anterior intervalului pe care retrospectiva noastră îl circumscrie, abordasem cercetarea științifică a performanței sportive de pe poziția investigației multidisciplinare, făcută în echină, într-o tratare comună, corelată. Era un efort conceptual, inițiat în epoca J.O. din 1972, de a pătrunde simultan pe plan biochimic, fiziologic, biomecanic, psihologic și pedagogic în intimitatea reactivității sportivului. Nivelul diferit de înțelegere a efortului, datorat dezvoltării inegale a acestor științe, lipsei de ecuații și de echivalențe în tratarea informațiilor evidențiate de metodologiile lor de testare, a constituit o dificultate pe care am anticipat-o, fără a face însă din ea o limită a cunoașterii. Acești ani, ultimii, aveau să ne confirme ipoteza, pentru că am biologizat știința pedagogică a antrenamentului și am psihologizat și didacticizat datele reastivității fiziologice, biochimice și biomecanice.

Teoria și practica antrenamentului au beneficiat considerabil din acest mod unitar de tratare complexă, explicîndu-și o serie de fapte și deschizînd cale liberă unor noi ipoteze de sporire a eficacității sale. În primul rînd, s-a impus necesitatea raționalizării continutului antrenamentului, operație care a reclamat cunoașterea **utilității** și **solicitării** fiecărui exercițiu (mijloc) folosit, pe care toate aceste științe de granită, la care s-a adăugat matematica, le-au supus unei analize proprii, în acest scop. O „curățire" a acestui continut, o specializare a sa a sugerat ideea **standardizării** execuțiilor, care implicit a dus la **tipizarea** lecțiilor și apoi a ciclurilor săptămînale de antrenament. Operația este departe de a fi încheiată datorită complexității ei, pe de o parte, și a absenței cercetării fundamentale, pe de altă parte. Tot în acești ultimi ani, s-au inițiat două programe de cercetare care vor completa, într-un mod hotărîtor, operația de raționalizare : primul, cel al simulării efortului din concurs în condiții de laborator ; al doilea, culegerea prin teleînregistrare a informației biologice și apoi biomecanice (într-un viitor apropiat) din care rezultă costul biologic al diferitelor tipuri de efort. **Simulatoarele** pentru canotaj, haltere și kaiac-canoe, care pot fi folosite și în alte ramuri sportive, proiectate și construite în laboratoarele Centrului de cercetări al C.N.E.F.S., au verificat deja justețea ipotezelor ele devenind atît aparate de măsură, cît și de antrenare (de unde, și denumirea de trenajoare). Culegerea de informație complexă și corelată privind traiectoria mișcării, forța cu care este executată, frecvența ei într-o unitate de timp prestabilită (inclusiv cea de concurs), reacția fiziologică și biochimică înainte, în timpul și după încheierea efortului, înregistrarea acestor parametri la intervale scurte și egale, transmiterea informațiilor în calculator și transformarea lor în date supuse calculului integral reprezintă modul de rezolvare pe care cercetarea românească îl comunică la sfîrșitul intervalului analizat. Dintr-o orientare predominent cantitativă a modalității de abordare a antrenamentului cu care s-a intrat în interval, finalul său ne surprinde în momentul în care aspectele sale calitative ne interesează în mod prioritar. Aceste sarcini reclamă soluții de mare finețe, de subtilitate al

căror efect va duce la micşorarea timpului de antrenament cu un anumit procentaj, concomitent însă cu sporirea intensităţii efortului, mărindu-se în acest fel intervalul destinat refacerii şi relaxării. Este greu de ştiut şi de presupus dacă o astfel de viziune va duce la prelungirea vieţii competiţionale a sportivului următoarelor două ediţii ale J. O., dar performanţa sa în mod sigur va înregistra încă o treaptă în creşterea sa valorică. Procesul didactic al antrenamentului mai bine standardizat şi algoritmizat va ajuta, într-un mod riguros controlat, ca sportivul să obţină forma sa maximă în concursul major care îl interesează în ciclul anual. Treptat, elementul aleator este înstrăinat din arsenalul metodologic al pregătirii, tot mai obiectivizată, mai calculată în momentul planificării şi îndeosebi al desfăşurării.

Fără îndoială că aria cercetării ştiinţifice în domeniul educaţiei fizice şi sportului este mai mare decît cea prezentată în acest articol. Dar, această parte acoperă în bună măsură întinderea ei. O reprezintă cel mai fidel, o şi onorează pentru că îi evidenţiază puterea de rezolvare, originalitatea ipotezelor şi soluţiilor, puterea de penetraţie în gîndirea şi practica multor loturi naţionale, în viziunea antrenorilor de frunte ai şcolii sportive româneşti. Această asimilare, această prezenţă certifică raţiunea înfiinţării acum 16 ani a acestei unităţi specializate a mişcării sportive din ţara noastră. Ea rămîne permanent datoare acestui act administrativ care a generat o sursă de idei şi soluţii care au fost formulate nu pentru că doar vremea s-a scurs, ci pentru că a existat, s-a străduit, a ascultat, a fost prezentă acolo unde nevoile sportului românesc au chemat-o. Această instituţie, preocupările ei au creat un tip nou de specialist, o judecată nouă de valoare care modifică total peisajul bibliografic şi treapta cunoaşterii timpului în care a funcţionat. Iată de ce consider atît de motivat să-mi mărturisesc gratitudinea în faţa Partidului Comunist Român, pentru faptul de a fi dat încă o rezolvare unei probleme, prin care potenţialul tineretului român a mai găsit încă o cale de exprimare, de evidenţiere, de participare activă, creatoare şi sinceră la viaţa internaţională a acestei lumi atît de frămîntate. Şi în primul rînd secretarului său general, tovarăşul **Nicolae Ceauşescu**, preşedintele R.S.R., căruia, cu acest prilej de bilanţ, îi transmit dintr-un loc modest, dar cu o mare convingere urarea de sănătate în luna în care îşi sărbătoreşte ziua de aniversare, care nu este doar a Domniei sale, ci a întregului popor care îl înconjoară cu devotament şi dragoste.

MOMENT DE REFERINȚĂ ÎN MEDICINA SPORTIVĂ ROMÂNEASCĂ

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN
Centrul de medicină sportivă

Ne sînt încă vii în memorie evenimente deosebite din viața poporului nostru, așa cum au fost lucrările Conferinței Naționale a P.C.R. din decembrie 1982, cînd partidul nostru, întregul popor, sub conducerea celui mai iubit fiu al său, tovarășul **Nicolae Ceaușescu**, secretar general al P.C.R. și președintele Republicii Socialiste România, și-a analizat drumul parcurs pe calea desăvîrșirii construirii societății socialiste și căile de perfecționare în viitor a acestei activități în vederea realizării țelurilor propuse.

Sub imperativele acestui moment istoric în zilele de 9—10 decembrie trecut, medicina sportivă românească, cea mai tînără specialitate medicala, dezvoltată în anii republicii noastre, și-a aniversat cei 50 de ani de existență, acest semicentenar constituind un serios moment de analiză a ceea ce s-a realizat, dar mai ales a ceea ce nu s-a realizat încă, în așa fel încît fundamentarea științifică a educației fizice și sportului pentru toți să devină o realitate.

Sfîrșitul anului trecut ne-a adus în actualitate aniversarea a 35 de ani de la proclamarea Republicii, moment, de asemenea, de referință în viața poporului nostru.

Iată însă că această primă lună a anului 1983 ne oferă din nou prilej de analiză și prospectare a viitorului, datorită marii sărbători la care ia parte întreg poporul nostru, aniversarea zilei de naștere a celui care conduce poporul nostru de peste 17 ani pe culmile nebănuite și nevisate vreodată ale progresului socio-economic și politic, atît pe plan național, cît și internațional, tovarășul Nicolae Ceaușescu.

Este cunoscut faptul că în numeroase ocazii conducătorul statului adresîndu-se specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului, inclusiv din domeniul medicinii sportive, le-a dat indicații prețioase ca să-și perfecționeze stilul și metodele de lucru în așa fel încît educația fizică și sportul să devină bun al întregului popor, iar la nivelul sportului de performanță medicina sportivă să se implice și mai mult în obținerea obiectivelor de performanță la marile competiții, în vederea reprezentării cu cinste și demnitate a culorilor patriei noastre în competiții internaționale și în special la Jocurile Olimpice. Bilanțul semicentenarului medicinii sportive a relevat cu prisosință realizările obținute de această specialitate, „Clinica omului sănătos", în special în anii de după eliberarea patriei noastre, odată cu recunoașterea și înființarea rețelei de medicină sportivă din decembrie 1949. Aceste realizări s-au concretizat în cuprinderea tuturor practicanților educației fizice și sportului într-un sistem organizatoric eficient de control și asistență medicală de specialitate, medico-sportivă, în elaborarea unor studii și cercetări privind relația dintre mișcare sau sport de performanță și sănătatea individuală, randamentul profesional sau sportiv, în fundamentarea și validarea unor tehnologii de creștere a capacității de efort, a accelerării refacerii organismului după muncă, a recuperării după unele îmbolnăviri sau traumatisme etc.

In domeniul sportului de înaltă performanță medicina sportivă românească a făcut pași înainte, implicîndu-se în efortul sportiv, în selecția medico-biologică pentru sportul de per-

Educație fizică și sport, nr. 1, 1983, pag. 8

formanță, în dirijarea științifică a antrenamentului sportiv, în refacerea după efortul sportiv, în elaborarea unor mijloace farmacologice de susținere a efortului sau de accelerare a refacerii, în fundamentarea științifică a curei de altitudine și a curei heliomarine etc. Ca rod al acestei activități desfășurate în special în ultimele două decenii, atît cît măsoară ca existență Centrul de medicină sportivă, specialiștii rețelei au elaborat un tratat modern de medicină sportivă, inedit pe plan mondial, care încearcă să cuprindă întreaga problematică a specialității așa cum a reieșit ea din activitatea practică a celor 41 de autori ai lucrării, printre ei numeroși specialiști din afara medicinii sportive care au răspuns și răspund zi de zi cu multă generozitate la apelurile sportului de performanță.

Lucrarea amintită, „Medicina sportivă", prefațată de ministrul sănătății, prof. dr. Eugen Proca, om de știință și fost sportiv de performanță, a apărut luna trecută în Editura Sport-Turism. Toate aceste realizări au fost posibile datorită sprijinului neprecupețit acordat mișcării sportive, medicinii sportive, de către conducerea de partid și de stat, personal de tovarășul Nicolae Ceaușescu, care așa cum am mai amintit cu diferite ocazii ne-a dat indicații prețioase privind sporirea eficienței activității noastre.

Dar pentru a rămîne în „tonul" realității, exigenței comuniste, trebuie să arătăm cu aceeași tărie, ceea ce a relevat, de asemenea, cu prisosință bilanțul amintit din 1982, că există încă serioase neîmpliniri, rezerve de perfecționare a activității. Ne găsim la mai puțin de 18 luni înaintea J.O. din 1984 și sîntem conștienți de sarcinile de mare răspundere ce stau în fața specialiștilor acestei rețele pentru îndeplinirea obiectivelor propuse cît și de lipsurile ce mai persistă în această activitate și care se cer grabnic remediate : o perfecționare a funcționalității triunghiului medic-antrenor-sportiv, o perfecționare a tehnicilor de dirijare biomedicală a efortului, a susținerii biologice a efortului și a creșterii capacității de efort, a pregătirii psihologice a sportivilor etc.

În același timp, intensificînd activitatea medico-sportivă la nivelul performanței nu putem ignora lipsurile și neîmplinirile existente în fundamentarea științifică a exercițiului fizic ca factor profilactic, corectiv, terapeutic sau recuperativ, ca factor de recreere și reconfortare după muncă, de creștere a capacității de muncă și a perioadei active de viață, a longevității În fond creșterea mediei de viață a populației la cifre de peste 70 de ani implică și mai mult exercițiile fizice pentru păstrarea și promovarea sănătății. Este, de asemenea, necesară o intensificare a activității pe linia perfecționării gimnasticii în producție, la locul de muncă, activitate cu serioase implicații sanogenetice dar și socio-economice.

Precum se vede s-au realizat multe dar mai sînt încă destule de făcut, într-o activitate în care nu poți spune niciodată că ai făcut totul ; este vorba de știința studierii biologiei umane în contact cu stresurile din mediul ambiant, oricare ar fi ele, inclusiv sportul de înaltă performanță.

Iată de ce am ținut ca la acest moment de referință pentru țara noastră, să adresăm conducătorului nostru iubit, tovarășul Nicolae Ceaușescu, alături de urările noastre și gîndurile de recunoștință pentru tot ce ne-a dat și ceea ce sîntem azi, asigurările că și lucrătorii din domeniul medicinii sportive sînt cu toții alături de întreg poporul român care merge înainte sub conducerea partidului și a secretarului său general pe calea făuririi noii societăți, singura cale de făurire a unei vieți mai bune pentru noi și fiii noștri, pentru ridicarea prestigiului patriei noastre în arena internațională.

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

ŞTIINŢA SPORTULUI ŞI RAPORTURILE EI CU MATEMATICA[1]

Conf. univ. dr. ALEXE NICU — Prof. ILIE STUPINEANU
Biofizician PIERRE de HILLERIN — Ing. VLADIMIR SCHOR
Matematician DUMITRA NEGOIŢĂ Ing. DORIN CONSTANTINESCU
Centrul de Cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

1. STATUTUL DE ŞTIINŢĂ AL EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI, EVOLUŢIA CONCEPTULUI, CONŢINUTUL ŞI SFERA LUI ACTUALĂ

1.1. Ştiinţă de graniţă, formată de curînd la confluenţa unor ştiinţe tradiţionale care situează omul în miezul problematicii lor, ştiinţa educaţiei fizice şi sportului rămîne deopotrivă **pedagogică** prin structura procesului didactic cu care operează pentru însuşirea şi perfecţionarea actului motric, **biologică** prin efecte în plan morfo-funcţional, **psihologică** prin modul în care valorifică sferele intelectuală, emoţională şi caracterială şi lasă urme adînci în trăirea intimă a omului, **sociologică** prin raporturile pe care subiectul său le stabileşte de o manieră cu totul specifică cu mediul înconjurător, cu semenii săi şi în sinteză — profund **educativă** şi **igienică**, ea cultivînd idealuri morale şi protejînd fiinţa umană prin echilibrul şi robusteţea cu care o dotează.

În consecinţă, ea operează cu concepte şi metodologii împrumutate din aceste ştiinţe pe care şi le-a adaptat, dar şi cu cele pe care le-a creat, pe ale ei proprii, rămînînd însă disponibilă şi cointeresată pentru asimilare şi localizare de altele noi, din toate domeniile cu care se poate înrudi prin sensuri, tehnologii şi efecte.

Aşa se explică de ce sub influenţa recentă a **teoriei sistemelor** atît de compatibilă cu amplul proces de adaptare la eforturi mari şi maxime a organismului sportivilor bazat pe principiul reglării şi autoreglării, al informaţiilor şi comenzilor trimise, ca şi al conexiunilor inverse ştiinţa sportului, teoria antrenamentului şi-au mărit inventarul conceptelor şi al soluţiilor.

De asemenea, **ergonomic** şi-a lăsat amprenta, impunînd o cunoaştere mult mai adîncă a raporturilor dintre **om** şi **performanţă**, cu toate aspectele multiple pe care aceasta din urmă le provoacă şi pe care sportivul le acceptă, în interesul sporirii ei calitative. Gîndirea **cibernetică** a drumului parcurs controlat cu maximum de economie (de timp, de energie) pentru obţinerea unui efect superior a restructurat adînc concepţia antrenamentului creînd noi raporturi cantitative şi calitative, mult mai eficiente între structura mişcărilor, volumul, intensitatea şi densitatea lor în toate intervalele de lucru ale ciclului anual. În această perspectivă **teoria modelelor** avea să-şi găsească o largă şi generoasă aplicare, oamenii de ştiinţă şi practicienii intrînd în posesia unei metodologii **obiectivizate** şi **controlabile** a pregătirii, judecată permanent într-o relaţie reciproc determinată de **valorile** concursului.

1.2. În acel moment, care poate fi situat la începutul deceniului al 7-lea al veacului nostru, porţile proaspetei ştiinţe a sportului se deschideau larg unei **matematici** care nu mai putea rămîne nici detaşată, nici inaccesibilă. De fapt,

[1]. Comunicare prezentată la Simpozionul naţional „Matematica şi sportul de performanţă" organizat de Soc. Ştiinţelor matematice din R.S.R., filiala Dolj, Universitatea Craiova, facultatea de Ştiinţe ale naturii şi Centrul de Cercetări al CNEFS şi C. J. E.F.S. Dolj.

dacă nu cumva idealizăm realitatea postbelică, matematica avea să împartă cu filozofia definiția clasică de știință a științelor, mecanismele și soluțiile ei pene-trînd în majoritatea domeniilor și a teoriilor, inclusiv în cel al antrenamentu-lui sportiv.

Un astfel de „amestec" de concepte și metodologii poate imprima un caracter hibrid științei tinere pe care o reprezentăm, dar o realitate indubitabilă este mai puternică decît orice orgoliu profesional. Veghea noastră, îndeosebi a generației actuale de teoreticieni și practicieni, trebuie permanent îndreptată către asigurarea **unității** acțiunii și valorificării acestor concepte și metodologii de investigații și calcul, individualitatea și caracteristicile științei educației fizice și sportului fiind date de puternicul specific al actului motric omenesc, cultivat și stilizat în vederea optimizării și performanțializării lui.

2. IMPLICAȚIILE MATEMATICII ÎN ȘTIINȚA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

2.1. Performanța este în majoritatea situațiilor o expresie matematică spațială sau temporală. Rezultată dintr-o întrecere, dintr-o concurență este de presupus că se operează cu **mărimi** care se compară. Fiind o expresie matematică implicit se acceptă că performanța este o rezultantă predominent obiectivă a unor mijloace, care de asemenea se exprimă cifric.

Iată de ce ideea **măsurării** se impune și filozofic și practic. Or, orice opera-ție de **măsurare** presupune în bună măsură metode fizice, care la rîndul lor reclamă utilizarea **instrumentului matematic.** Față de istoricul performanței o astfel de abordare este însă mult **întîrziată,** fapt care trebuie să fie explicat prin acordarea atît de recentă a statutului de știință domeniului educației fizice și sportului. Întîrzierea se explică, pe de o parte, prin aceea că specialiștii din mate-matică au ignorat cîmpul larg pe care mai cu seamă sportul de performanță îl putea oferi diferitelor aplicații matematice, iar, pe de altă parte, teoria dome-niului se găsea în curs de clarificare riguroasă a eșafodajului său științific, de dimensionare a conceptelor și metodologiilor proprii și de „împrumut" cu care operau.

2.2. Dar în acest proces de afirmare și confirmare a științei domeniului nostru, momentele ei de întîlnire cu matematica, pe care literatura ni le localizează în perioada interbelică, se rezumă mai cu seamă la **calculul statistic** și mai de curînd la **analiza factorială.**

Măsurătorile motrice și atriopometrice făcute pe contingente mai mici, ini-țial și apoi pe contingente mari, de ordinul zecilor de mii de cazuri din domeniul educației fizice și sportului școlar au reclamat **statisticii matematice** formele ei clasice de evidențiere a valorilor semnificative ale colectivităților investigate pen-tru a stabili omogenitatea, dispersia, mediile, mediana, amplitudinea, variația etc. a acestora. Într-o astfel de ipostază calculul matematic este un adjuvant, un instrument de sistematizare indispensabil unei interpretări, unei evaluări. Dar el poate să joace un rol mult mai activ, nu doar în plan **constatativ** dar și **cognitiv** sau proiectiv. Prilejul i s-a oferit în momentul în care studiindu-se dinamica performanțelor sportive interne și internaționale pentru a constata nivelele de realizare folosind **probabilitatea,** rezultată din calculul cotelor de evoluție ale fenomenului într-un timp determinat, s-au putut elabora **prognoze** și surprinde **tendințe** indispensabile imaginării unor strategii adecvate în domeniul sportului pe plan organizatoric, economic și îndeosebi corecțional.

La începutul deceniului al VII-lea al secolului nostru adaptarea teoriilor **modelării** și **programării** la realitățile antrenamentului sportiv ne-au impus o reîntîlnire mult mai rafinată cu gîndirea matematică.

Pentru a mări eficiența antrenamentului sportiv, a-l controla și dirija la „pas mărunt" către un obiectiv prestabilit (o performanță concretă) am urmărit obiectivizarea sau cuantificarea lui, înțelegînd prin aceasta **acțiunea sistemati-zată de culegere a informațiilor izvorîte din procesul de pregătire și de concurs** (suma lecțiilor de antrenament, probelor de control și întrecerilor intermediare și finale) și din **reactivitatea** (pe planuri diferite — biologie, pedagogie, biomeca-

nică etc.) **sportivului și de echivalare a lor în unități de măsură (cifre) care permit operații de calcul necesare stabilirii cantității, calității și eficienței lor la un moment dat.**

Pe această cale a matematicii elementare curînd s-a intrat în posesia unei uriașe cantități de informație care s-a dorit sistematizată, operație care a evidențiat o suită de indicatori ale căror **valori variabile** reprezintă caracteristicile esențiale ale pregătirii și concursului sportiv. În acel moment știința sportului acumula o idee nouă, cu eficiență practică considerabilă, cea **a modelului de antrenament și de concurs.** Din definiția dată acestui tip de model logic sau analog rezultă de fapt implicațiile profunde ale matematicii, pentru că el reprezintă în viziunea noastră **un ansamblu de indicatori cantificabili ale căror date și raporturi între ele permit o esențializare, o prefigurare, o caracterizare a unui proces complex de adaptare a sportivului în vederea obținerii de către el a unei performanțe prestabilite.** Un atare model care schițează, concretizează în elementele sale componente de bază un amplu și complex proces de adaptare operează cu valori matematice, care departe de a se înscrie doar într-o cronologie sau alta se găsesc într-o interrelație subtilă. Surprinderea tainei acestor interrelații dă vigoare și eficiență modelului. Înainte de a se considera o soluție de esență metodologică credem că este în primul rînd vorba de esență matematică și apoi biologică.

Obiectivizarea pregătirii și concursului, sistematizarea și interpretarea datelor culese din desfășurarea lor ne-au convins că economia antrenamentului este încărcată cu o multime de mijloace (de exerciții) fără semnificație pentru performanță, creînd interferențe de efect și dificultate de adaptare a organismului sportivilor la solicitări lipsite de importanță pentru finalitatea pregătirii. De aceea, s-a impus cercetarea raporturilor mijloacelor inventariate cu performanța urmărită. Operația a determinat analize fiziologice, biochimice, biomecanice și matematice pentru a cunoaște eficiența lor reală. În consecință, am realizat așa-zisa **raționalizare** a antrenamentului, adică menținerea mijloacelor care au corelație cît mai exactă cu gestul motric al concursului. Mijloacele (exercițiile) esențiale devin probele de control ale antrenamentului. Nivelul atins de sportiv în trecerea probelor de control anticipează nivelul performanței din concurs, care este o sinteză a acestor mijloace, selecționate prin coeficientul de corelație (Spearman), mai cu seamă în sporturile individuale.

Raportul pur matematic între mijloace și gestul motric din concurs se dovedește însă insuficient atunci cînd ne aflăm în spațiul ramurilor sportive aciclice și cînd procesul de raționalizare este obligat să țină seama și de raporturile dintre structura mijloacelor și gradul lor de solicitare maximă, pe de o parte și de exigențele concursului, pe de altă parte.

Calculul **coeficientului de utilitate și de solicitare** al fiecărui mijloc esențial făcut după formula lui Von Neumann-Morgenstern mărește arsenalul optimizării efortului, a direcționării lui către o finalitate tot mai bine conturată — obiectivul de concurs. Deci, suportul matematic alături de cel biologic (fiziologic și biochimic) fundamentează raționalizarea antrenamentului, care trebuie înțeleasă nu numai ca o operație de selecție a mijloacelor, ci și în special ca o acțiune mult mai amplă, aceea de **standardizare sau tipizare** a acestora, care se pretează la o anumită succesiune în desfășurarea în timp a antrenamentului, de fapt la o **algoritmizare** a lecțiilor și ciclurilor săptămînale determinate de eficiența lor dozată în mod controlat. **Programarea**, în accepțiunea domeniului nostru, apare așadar ca un ansamblu de decizii sau comenzi metodologice după care se derulează întreg sistemul antrenamentului. **Modelul** reprezintă într-un fel **statica** sistemului de pregătire, iar **programarea** factorul **dinamic**, care de viață valorilor (mijloacelor) indicatorilor săi, căutînd raporturile optime care se pot stabili în angajarea lor.

Evident, o astfel de gîndire, predominent matematică, a restructurat fundamental concepția antrenamentului. Eficiența ei este deja probată, dar departe de a i se fi cunoscut dimensiunile și limitele ei.

3. REALIZĂRI, PROIECTE ŞI PERSPECTIVE PRIVIND INFLUENŢAREA MATEMATICII ŞI ŞTIINŢA EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI.

3.1. Individualizarea şi reţinerea unui număr apreciabil de indicatori, aproximativ — 100, care compun modele de pregătire, ne-au creat următorea dilemă : peste 50% din ei sînt de esenţă metodologică, unii evidenţiind cantitatea efortului, alţii calitatea lui ; restul sînt indicatori fiziologici, biochimici, biomotrici şi psihologici. Este uşor de presupus marea diversitate a unităţilor de măsură cu care operează toţi aceşti indicatori, creînd o reală dificultate în corelarea lor. Unii aparţin procesului de antrenament (deci, sînt de esenţă metodologică), alţii reflectă reactivitatea obiectivă şi subiectivă a organismului sportivului determinată de dimensiunile primului. Deci, unii aparţin cauzei, alţii efectului. De aceea citirea lor este comună, pentru că izvorăsc din aceeaşi sursă — sportivul investigat. Primele explică pe ultimele, iar acestea, la rîndul lor, pot determina ajutarea celor dintîi. Ciclicitatea este perfect explicabilă. Rămîne însă de rezolvat modalitatea citirii şi corelării în ansamblu a acestei informaţii bogate, dar şi diversificate.

În această ipoteză noi credem că tot instrumentarul matematic constituie cheia rezolvării, el punîndu-ne la dispoziţie **analiza factorială şi soluţii operaţionale** pentru interpretarea corelată a acestui depozit de date atît de eterogene dar indispensabilă în dirijarea adecvată a pregătirii. Primele încercări sînt deja semnalate în metodologia de lucru a centrului nostru de cercetări.

3.2. În laboratorul nostru de biomotrie pentru a se studia prin intermediul **fizicii,** în special al **mecanicii teoretice** s-a apelat, de asemenea, la un aparat matematic mai pretenţios cum ar fi : **calculul vectorial,** în problemele de echilibrare de forţe, de viteză şi de acceleraţie ; **calculul integral** în determinarea volumelor şi suprafeţelor şi **geometria diferenţială** în descrierea traiectoriilor mişcărilor de tip sportiv.

3.3. De dată şi mai recentă sînt **modelele matematice ale dinamicii mişcărilor** elaborate în unitatea noastră. Aceste modele permit simularea pe calculator şi obţinerea, pe această bază a unor soluţii de **optimizare.** Concret, din prelucrările efectuate s-au realizat deja : modele statistice de selecţie, modele teoretice de instruire, modele de reactivitate la efort, modele statistice ale caracteristicilor de joc (în jocurile sportive, cum este polo), modele ale dinamicii de mişcare în canotaj, kaiac, înot şi aruncarea greutăţii, propuneri asupra formării unor subgrupe de antrenament pornind de la criterii de similitudine motrică.

3.4. Se extinde, în momentul de faţă, **simularea pe calculator** a diferitelor aspecte legate de selecţie, organizare, tactica in jocurile sportive. În acest fel se caută soluţii optimizate în cîmpul strategiilor de acţiune în pregătire şi concurs. Calculatorul devine pe această cale un ajutor indispensabil în structurarea unor seturi optimale de decizii.

3.5. Revenind la problema stabilirii modelelor dinamice ale mişcărilor, sarcină diifcilă care implică adesea lucrul în echipă multidisciplinară, putem sublinia avantajele majore ce pot deriva din contactul cu matematica, ale căror efecte le regăsim atît în planul modificării metodologiei antrenamentului cît şi în cele ale principiilor de la care trebuie să plece proiectarea aparaturii ajutătoare (de pregătire şi investigare a sportivului).

Astfel de modele realizate pentru canotaj, kaiac-canoe, înot, aruncări au deschis perspective interesante asupra elementelor limitative în performanţă. În acest fel, o pondere însemnată s-a putut deplasa din sfera limitelor metabolismului energetic în cea a randamentului biomecanic al tehnicii de acţionare. S-au deschis astfel căi noi de creştere a eficienţei actului motric şi în final a performanţei sportive.

4. ÎN LOC DE CONCLUZII

Prezenţa gîndirii şi instrumentajului matematic în ştiinţa educaţiei fizice şi mai cu seamă a sportului de performanţă este directă şi masivă, căutînd astfel să recupereze o parte din întîrzierea puterii ei de intervenţie. Valorificarea ei este pe cît de intensivă pe atît de utilă, ea ajutînd pătrunderii in esenţa unor fenomene sesizate doar în exteriorul lor. Formularea regulilor, principiilor şi legităţilor antrenamentului sub auspiciile matematicii le imprimă fundamentare şi eficienţă. Pe o parte din cele existente le restructurează. Matematicianul este

profilul cel mai proaspăt de specialist inclus în echipa multidisciplinară care studiază fenomenul sportiv. În procesul de formare, în planul de învățământ al profesorului de specialitate, al antrenorului este imperios necesar să figureze noțiuni și cunoștințe din domeniile ciberneticii și informaticii și mai cu seamă al matematicii (teoria jocurilor, a probabilităților, a grupurilor, logica matematică, calculul statistic etc.). De asemenea, calculatorul electronic nu va constitui o dotare doar a centrelor de calcul de care profesorul și antrenorul să rămînă încă distanțați. Cunoașterea regulilor de codificare, a modalității de transcriere a algoritmului și limbajului accesibil al calculatorului, citirea etc., vor trebui să intre în arsenalul cunoștințelor și principiilor lor. Evident, această reconsiderare a matematicii, mai corect zis deplina ei valorificare în cadrul științei educației fizice și sportului trebuie ferită de exagerări. Un oarecare Itelson afirma inspirat: „Trebuie evitat atît pericolul hipnozei matematicii, cît și al aplicării diletante a acesteia." Acest simpozion este un prilej de reflecții, de cunoaștere mult mai profundă a problematicii sale, dar și de reținere a acestor vorbe cu tîlc.

A. NICU et collab : La science du sport et ses rapports avec la mathématique.

La science de l'éducation physique et du sport est une science de frontière, née recemment au point de confluence des quelques sciences traditionnelles comme la pédagogie, la psychologie, la biologie, la sociologie etc. En conséquence, elle utilise des concepts et des méthodes empruntés de ces sciences qu'elle a adapté, mais aussi avec celles qu'elle a crée, restant quand même disponible et cointeressée pour assimiler et localiser encore d'autres, de tous les domaines avec quelles elle peut trouver des liaisons de parenté par senses, technologies et effets.

La présence de la pensée mathématique dans la science de l'éducation physique et surtout dans le sport de performance est directe et massive, visant ainsi a récupérer une partie du rétard de son pouvoir d'intervention, Son valorification est intensive et utile, et aide a pénétrer dans l'essence des quelques phénomènes sésisées seulement dans leur manifestation extérieure.

L'ennonciation des règles, principes et des légités de l'entraînement sous les auspices de la matèmatique imprime a ceux-ci fondement et efficience. Le mathématicien est le dernier spécialiste inclus dans l'épuipe pluri-disciplinaire qui étudie le phénomène sportif.

Dans le processus de formation, dans le plan d'études du professeur de spécialité, de l'entraîneur, il est absolument nécessaire d'introduire des notions et connainssances de cibernétique et d'informatique et spécialement de mathématique. On doit éviter les exagérations et le diletantisme.

A. NICU and team : The Science of Sports and its Relationship with Mathematics

The science of physical education and sports is a border science : it has recently emerged at the confluence of traditional sciences such as pedagogy, psychology, biology, sociology, etc.

Consequently, it employs concepts and methods borrowed from the latter in parallel to newly-created ones which belong to it. What is important is the fact that it is ready to assimilate from all the domains it is related to in terms of meanings, technologies and effects.

The presence in the science of physical education and primarily of performance sports of the mathematical thinking and instruments is worth special mentioning. In this way the former has acquired power of intervention, intensive and useful capitalization and has grasped the very essence of the phenomena implied.

The formulation of rules and principles governing training in terms of mathematics has been of very great efficiency.

The mathematician is the specialist who has been rrecently included in the multi-disciplinary team studying the sporting phenomenon.

It should be noted that in the training process, in the curriculum of the specialist teacher and of the instructor it is necessary to include motions and knowledge from cybernetics, informatics and primarily from mathematics.

The turning to account of mathematics in the science of physical education of course should avoid exaggerations and amateurish applications.

STUDIU PRIVIND ÎNVĂȚAREA JOCULUI DE RUGBY CU ELEVII CICLULUI GIMNAZIAL

Prof. ALEXANDRU ZOTA
Școala generală nr. 1 — Suceava

Prof. IVAN BODNAR
Școala generală nr. 5 — Rădăuți

Realizarea performanțelor sportive reprezintă sinteza unei munci îndelungate dăruite cu generozitate de către antrenor — profesor, bazate pe cunoașterea aprofundată a datelor științifice.

Adaptarea organismului la eforturi mari, virtuozitatea tehnică, clădită pe temelia durabilă a pregătirii fizice, a gîndirii tactice și a tăriei morale, reprezintă un proces complex, sistematizat și eșalonat în timp. Această axiomă a restructurat în ultimul deceniu orientarea specialiștilor în ceea ce privește alegerea vîrstei optime la care este indicat să se înceapă pregătirea viitorului sportiv de performanță.

OBIECTIVELE STUDIULUI

1. Învățarea principalelor procedee tehnice ale jocului de rugby prin programa alcătuită de noi.
2. Testarea calitativă privind :
a. alergarea de viteză pe 50 m ;
b. alergarea pe 50 m cu balonul în mînă ;
c. alergarea șerpuită pe 50 m ;
d. săritura în lungime de pe loc ;
e. flotări ;
f. aruncarea mingii cu două mîini, din față.

DESCRIEREA COLECTIVULUI

Studiul s-a desfășurat la Școala generală nr. 1 din orașul Siret, cu elevii clasei a VI-a — 26 de băieți.

METODA DE LUCRU

Studiul a început în luna octombrie prin înregistrarea statistică a rezultatelor din cele șase probe. În luna iunie, al aceluiași an de învățămînt, s-a procedat la a doua testare și înregistrare a rezultatelor în cele șase probe.

La ambele testări s-au folosit cîte două repetări, reținîndu-se cea mai bună.

Jocul de rugby, intrat în tradiția sportivă a multor popoare, suscită un complex de calități și deprinderi, printre care : viteza de deplasare sub diferite forme, forța de împingere și rezistență în împingerile la grămadă, capacitatea de a transmite mingea cît mai corect, în funcție de situațiile ivite instantaneu în joc, o cît mai bună detentă pentru a se intra în posesia obiectului de joc în multiple situații ale acestuia, o cît mai eficace lovire a balonului cu piciorul atît pentru cîștigarea terenului pozițional, cît și a înscrierii de puncte, capacitatea de a plasa și răspunsul adecvat la acesta.

Suma mijloacelor și procedeelor folosite în învățarea cît mai corectă a jocului în sine converge spre realizarea obiectivului final — cîștigarea întrecerii sportive.

Educație fizică și sport, nr. 1, 1983, pag. 15

Formarea pepinierei de rezervă a loturilor reprezentative începe din ciclul gimnazial, la sfîrșitul clasei a V-a, începutul clasei a VI-a, timp în care elevii au învățat unele forme ale deplasării corecte, unele atitudini disciplinate, precum și o oarecare fortificare a marilor grupe musculare și a circulației.

La această vîrstă, avînd în vedere fragilitatea sistemului osos, procedeele tehnice dificile trebuie exersate pe saltele de gimnastică și apoi pe teren cu iarbă. Se are în vedere că, la vîrsta preadolescenței, producerea unor fracturi sau traume fizice conduce la îndepărtarea de la acest sport a tinerilor sportivi.

Vizionarea jocurilor echipei de Divizia „A" din Suceava a avut efectul înțelegerii simbiozei procedeelor tehnice, precum și al calităților moral-volitive.

Trecînd la alcătuirea unei programe pentru învățarea jocului în discuție, am procedat la aplicarea acesteia în practică cu întregul efectiv al clasei. Jocurile pregătitoare utilizate, elementele de forță și mobilitate, precum și exersarea unor procedee în mod singular ne-au dat certitudinea realizării jocului de rugby redus, la vîrsta clasei a VI-a.

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Alergarea de viteză în jocul de rugby este esențială, prin aceea că de viteza cu care se deplasează sportivul, fie pentru a urmări un balon, a urmări un partener de întrecere spre a-l deposeda de balon sau a-l împiedica să intre în posesia acestuia, ori de a alerga cu balonul în mînă printre adversari spre a-l culca în locul de transformare în puncte, toate acestea necesită o solidă pregătire.

Folosirea ștafetelor, cu obiect și fără, în linie dreaptă și șerpuită, deplasări cu partener pe distanțe mai reduse, ștafetele cu deplasări pe cîte un picior, deci tot ce se face în școala alergării, au condus la îmbunătățirea vitezei de deplasare cu 1,6 secunde pe distanța de 50 m în intervalul de opt luni (diferența mediilor aritmetice din coloanele A cu B ale rîndului unu din tabel).

Tabelul 1

Nr. crt.	DENUMIREA PROBELOR		Performanța medie
1	Alergare de viteză pe 50 m	în octombrie A	10,0
		în iunie B	8,4
2	Alergare pe 50 m plat cu balonul	în octombrie A	10,7
		în iunie B	8,9
3	Alergare șerpuită pe 50 m	în octombrie A	12,1
		în iunie B	9,9
4	Aruncarea mingii de rugby cu două mîini din față	în octombrie A	7,4
		în iunie B	8,9
5	Îndoiri de brațe cu sprijin în față	în octombrie A	14
		în iunie B	19
6	Săritura în lungime de pe loc	în octombrie A	1,48
		în iunie B	1,66

La alergarea cu balonul în mînă, pe aceeași distanță, performanța la testarea de început se situează la valoarea medie de 10,7 secunde, iar în luna iunie — 8,9 secunde — rîndul doi din tabel. Făcînd diferența celor două valori medii, care este de 1,8 secunde, se constată o îmbunătățire, fapt ce ne conduce la aprecierea unei munci corecte.

STRUCTURI TEHNICE

Tabelul 2

		DATA		8	15	22	29		12	19	26		10	17		21	28		11	18	25		22	28	25		22	29	6V	13	20	27
		Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		DURATA (min)	80	90	90	90	90	90	90	90	90	80	80	80	90	90	90	90	90	90	90	90	90	70	90	90	70	90	90	70	90	90
ATAC		Dezvoltare fizică generală	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X
		Dezvoltare fizică specifică viteză			X		X		X												X	X			X			X				
		" forță										X	X	X		X	X	X								X					X	
		" rezistență								X					X					X								X				X
		" îndemînare			X		X	X		X	X										X	X		X		X			X		X	U
		Pasa	I	R		X	X												X	X		X			X	X		X	X		X	X
		Culegere			I	R																										
		Mișcare însoțită de fentă, schimbare de direcție				I	R																									
		Lovituri de picior, prinderi din zbor		I	R	R																										
APĂRARE		Poziții fundamentale la grămadă			I	R																										
		" margine					I	R																								
		Începeri reînceperi						I	R																							
		Placajul								IL	R	IS	R	IF																		
		Apărare de placaj									I	R		R																U		
		Culegere + fentă + pasă					X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X			X			X			X	
		Culegere + fentă + lovitură de deplasare							X	X			X							X			X			X			X			X
		Culegere + placaj + pasă													X	X	X	X	X		X				X						X	
		Culegere + fentă + tampon + pasă													X	X	X	X	X		X				X						X	
		Schimbare de direcție + pasă						X	X	X			X							X		X								X	X		
		Închiderea unghiului											I	R																		
		Depășirea apărătorului							I	R																						
		Încadrarea purtătorului de balon					I	R																								U

STRUCTURI TACTICE

Tabelul 3

	Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ATAC	Atac după grămadă ordonată pe linie 3/4			X	X		X							X								X			X						X
	Pe lîngă grămadă																	X		X	X							X		X	
	Atac după repunere de la margine - prin fundul marginii														X		X		X			X					X				X
	Pe linie 3/4															X		X		X					X						
	Grămadă spontană								I	R																					
	Circulația jucătorilor fără balon								I	R																					
APĂRARE	Apărare în zonă																	I	R												
	Apărare în linie																		I	R											
	Apărare în oglindă																			I	R										
	Circulația jucătorilor								U	I	R																				
	Pasă + încadrare					X		X		X		X	X									X			X	X	X	X		X	
	Pasă la interior + grămadă spontană + atac pe lîngă grămadă						X				X									X				X			X			X
	Atac pe linie 3/4 pasă încrucișată					X			X				X								X				X			X			
	Margine + pasă la mijlocașul de grămadă + pasă la mijlocașul de deschidere																	X		X										X	
	Introducere + tragere + pasă																		X			X			X					X	
	Jocuri cu temă				X		X					X					X				X										
	Jocuri pregătitoare		X	X	X	X	X	X	X	X				X				X	X	X	X	X		X	X		X	X		X	
	Jocuri bilaterale																						X			X			X		
	Probe de control																														X
	Circuit										X	X	X		X	X	X														

Făcînd o diferență a celor două modalități de deplasare se constată că deplasarea fără obiect este mai bună în ambele cazuri, cu 0,7 și 0,5 secunde, fapt explicat prin folosirea ambelor brațe la înaintarea corpului în primul caz.

Alergarea șerpuită pe 50 m, prin folosirea a zece jaloane, a contribuit la formarea deprinderii de alergare în condiții apropiate de joc. Desigur, în joc partenerii de întrecere sînt în mișcare, dar exersarea printre jaloane statice creează premisa obișnuinței cu schimbările de direcție în deplasare, fapt care conduce la realizarea unor fente de joc și astfel la crearea posibilității de a se ajunge în spatele buturilor adverse cu balonul spre a fi transformat în puncte.

Au fost folosite și jaloane mobile, dintre elevi, cu atribuții semiactive, deci în condiții și mai apropiate de joc.

Privind rîndul trei din tabel se observă, la testarea din octombrie, cifra medie de 12,1 secunde, iar la cea din iunie — 9,9 secunde. Diferența de 2,2 secunde între cele două testări indică saltul calitativ realizat în alergarea șerpuită pe distanța de 50 m. Expresia sintetică a celor două secunde și două zecimi este foarte semnificativă în sens pozitiv, gîndindu-ne și la faptul că este unul dintre procedeele tehnico-tactice de bază ale jocului de rugby.

Aruncarea mingii, cu două mîini, din față, element tehnic fundamental al jocului în discuție, care incumbă și o prindere adecvată a balonului, necesită multe exersări cu obiectul de joc pentru formarea îndemînării necesare. Atît pentru aprecierea spațiilor de către micii rugbyști, cît și a creării culoarelor de străpungere a defensivei adverse, un rol important revine transmiterii precise și la timp a balonului, spre a nu se rata acțiunea. În acest sens, am procedat la cele două testări, cu intervalul de lucru care a cuprins variate exersări, cu deplasări pe spații în creștere pe terenul de joc, precum și cu schimbări de direcție ale deplasării acestuia.

Organizarea ștafetelor atît cu transmiteri variate ale balonului, cît și cu deplasări variate ale subiecților, conduce la formarea unui bagaj motric complet pentru lucru cu acesta.

Privind rîndul patru din tabel se observă — la testarea din octombrie — cifra medie de 7,4 m la aruncarea balonului cu două mîini, din față. La testarea din iunie se înregistrează valoarea medie de 8,9 m, fenomen ce arată o îmbunătățire a performanței cu 1,5 m. Această diferență presupune acumulările pozitive realizate în decursul a opt luni și în acest domeniu.

ÎNDOIRI DE BRAȚE ÎN SPRIJIN ÎN FAȚĂ

Forța în brațe este necesară jocului care le folosește pentru transmiterea și prinderea obiectului de joc, care se realizează cu variate intensități. Alături acestora, forța brațelor este elementul cu care se oprește un adversar din acțiune prin ținerea sau împingerea acestuia spre a nu-și materializa deplasarea cu balonul în brațe. Această capacitate se dezvoltă în funcție de particularitățile de vîrstă și ale dezvoltării psihofizice. Folosirea exercițiilor specifice de îndoire a brațelor, prin trecerea gradată a poziției corpului de la plan înclinat față de sol pînă la paralela cu acesta, menține și o anumită viteză a execuțiilor și numărul lor mai ridicat.

Pe măsura dezvoltării fibrei musculare și a creșterii capacităților neuromusculare se ajunge la flotarea în brațe cu greutatea propriului corp în mod satisfăcător. Această limită atinsă conduce la concluzia și posibilitatea reală de a avea capacitatea optimă împingerii în grămadă, a placării partenerului etc.

Dezvoltarea forței brațelor a fost realizată prin exerciții variate : cu partener, cu obiecte elastice, cu deplasări de obiecte, cu greutăți variate în diferite tempouri.

Pe rîndul cinci al „Tabelului comparativ" se află înscrisă, la testarea din luna octombrie, performanța medie de 14 flotări, iar la cea din iunie — 19. Diferența de cinci flotări în plus la testarea din iunie atestă o creștere reală a posibilității brațelor de a executa o sarcină — în cazul de față cu greutatea propriului corp, în timp mai îndelungat, cu peste 25 la sută. Această valoare indică saltul calitativ real înregistrat prin lucru efectiv în opt luni.

Săritura în lungime de pe loc atestă capacitatea de deplasare a propriului organism, prin forța de împingere a picioarelor cu lucru prin explozie a mușchilor care este convertită în ceea ce se numește detentă orizontală. Aceasta conduce la stabilirea — la un moment dat — a posibilității de transmitere a masei propriului corp în plan paralel cu solul și sub influența atragerii acestuia.

PLAN CALEN

ORIENTARE METODICĂ : ÎNVĂȚAREA ELEMENTELOR ȘI PROCE

	DATA	1970 6 X	10	13	17	20	24	27	31	3 XI	7	10	14	17	21	24	28	1 XII	5	8	12	15	19
	Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	DURATA (min)	50	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Pasa de pe loc		↑	R															X	X	X	X	X	X
Pasa din alergare			↑	R															X		X		X
Fenta de pasă					↑	R												X				X	
Schimbarea de direcție							↑	R												X			
Placajul									↑	R								X				X	X
Tamponul + apărarea de placaj										↑	R												
Depășirea																							
Pătrunderea																							
Demarcajul																↑	R						
Circulația fără balon																							
Marcajul														↑	R								
Închiderea unghiurilor												↑	R										
Așezarea la momentele fixe																							
Așezarea la momentele întîmplătoare																							
Pasa de pe loc + pasa din alergare			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X		X		X		X
Pasă + fentă + pasă						X	X	X	X			X	X							X		X	X
Pasă + schimbare de direcție + tampon								X	X		X		X	X	X					X			
Pasă + placaj + pasă										X	X	X						X		X		X	
Închiderea unghiului de atac + tampon + pasă													X	X	X	X	X				X		
Pasă + repliaj + prindere + purtare + pasă				X	X					X						X	X	X	X				
Tragere + culegere + pasă																							
Jocuri pregătitoare		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X
Probe de centru		X																					

DARISTIC

DEELOR TEHNICO-TACTICE SPECIFICE JOCULUI DE RUGBY

1971 12 I	16	19	23	26	30	2 II	6	13	16	23	27	2 III	6	9	13	16	20	23	27	30	17 IV	20	24	27	4	8	11	15	18	22	25	29	2
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
x	x	x	x	x	x																												
	x		x		x		x												x		x		x		x		x		x		x		
		x				x					x				x			x				x				x							
x				x										x		x		x		x				x				x				x	
		x				x						x							x		x			x			x		x		x		
												x							x		x			x			x		x		x		
															↑	R				x			x		x			x		x		x	
																	↑	R		x			x		x			x		x		x	
												x		x								x				x							
													↑	R																			
								↑	R	R																							
											↑	R																					
	x		x		x		x	x											x		x		x		x		x		x		x		
		x	x		x				x		x				x			x				x				x							
x				x							x				x			x				x				x							
		x	x	x	x	x	x					x							x		x			x			x		x		x		
x	x							x	x	x			x				x													x			
														x	x	x				x			x		x			x					
								x	x	x	x	x	x			x			x			x			x		x		x		x		
		x				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
																																x	

În cadrul jocului de rugby, forța în picioare este un atribut specific, care prin manifestarea ei în mod spontan duce la intrarea în posesia obiectului de joc sau prinderea mai rapidă a unui partener de întrecere. Ca manifestare a forței colective se folosește la împingerile în grămadă care, în caz de superioritate, conduce la deplasarea părții adverse, cu toate implicațiile ce decurg din aceasta. La intervenții între doi adversari asupra baloanelor venite pe sus, fie la lovituri executate din tușă sau alte situații, sportivul cu o detentă mai bună va reuși să și-l adjudece. În rîndul șase din tabel, se află înregistrată valoarea medie de pe loc, la prima testare. La testarea din iunie se înregistrează valoarea medie de 1,66 m. Diferența de 18 cm, în plus la a doua testare reflectă îmbunătățirea de rigoare.

CONCLUZII

Apreciem că jocul re rugby se poate învăța în condiții mulțumitoare începînd de la clasa a VI-a de gimnaziu.

Trebuie să se aibă în vedere, în permanență, aspectul fragilității sistemului osos la această vîrstă, precum și a masei muculare sumare și astfel să se procedeze la temperarea unor excese particulare în timpul lucrului.

Pe lîngă dezvoltarea calităților fizice de bază, jocul de rugby contribuie la dezvoltarea calităților psihice ca : hotărîrea, curajul, combativitatea, spiritul de echipă. În același timp, acest sport îi ajută pe elevi să-și sporească numărul deprinderilor motrice.

Învățarea procedeelor tehnice trebuie să constituie partea fundamentală în inițierea elevilor și, în permanență, să se pună accent pe aspectul tactic al acestor procedee. În fiecare lecție trebuie să abordăm structuri de elemente tehnice.

Folosirea judicioasă a unui anumit tempou trebuie să-și găsească concordanța cu gradul de însușire al elementelor tehnice de bază, întrucît altfel vom avea multe discontinuități.

Introducerea predării spre învățare a jocului de rugby în orele de educație fizică mărește densitatea și intensitatea, ducînd la o atractivitate deosebită — numai cu clase de băieți.

Elementele tehnico-tactice predate cu ajutorul jocurilor pregătitoare și al celor de mișcare (dinamice) sînt însușite mai rapid decît prin metoda mijloacelor clasice.

Predarea rugbyului la orele de educație fizică, precum și la cele de colectiv sportiv, pe baza celor două proiecte de programă elaborate în vederea predării acestuia, a condus la rezultate bune prin aceea că elevii și-au însușit satisfăcător tehnica și tactica jocului despectiv, îndreptățindu-ne să concluzionăm că mijloacele și procedeele folosite în predare pe parcursul unui an de învățămînt au fost bune.

Lărgirea numărului simpatizanților jocului de rugby reclamă instruirea unei mase mai mari de copii care conduce la lărgirea bazei de selecție și, implicit, la creșterea calitativă la nivel reprezentativ.

AL. ZOTA, I. BODNAR : **Etude concernant l'enseignement du jeu de rugby avec des elèves du cycle gimnasial**

Les auteurs ont effectué un étude pour déterminer l'âge optimal pour le commencement de la préparation du futur pratiquant du rugby de performance. Sont présentés les principaux procédés techniques du jeu de rugby utilisés par la programme établie par les auteurs, ainsi que les moyens par lesquels on a effectuée les testes qualitatives. L'étude a été réalisé a l'Ecole générale nr. 1 de la ville de Siret sur un nombre de 26 de garçons de la VI-ème classe. Les conclusions formulés soutiennent que la pratique du rugby peut commencer a l'âge des élèves de la VI-ème classe, a la condition de proteger la fragilité du système osseux. Il est nécessaire une attention accrue du professeur pour temperer quelques excès possibles quant a l'agressivité et la durité du contact avec l'adversaire, élements spécifiques de compétition dans le jeu de rugby.

(Continuare în pag. 53)

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

EDUCAREA CALITĂŢILOR FIZICE COMBINATE (III)

Prof. LAZĂR BAROGA
F.R. Haltere şi Culturism

FR: 10601

REZISTENŢA ÎN REGIM DE VITEZĂ

Rezistenţa în regim de viteză reflectă capacitatea organismului de a rezista la eforturi, în condiţiile unor contracţii rapide, pe o durată mare de timp.

1. CARACTERISTICILE REZISTENŢEI ÎN REGIM DE VITEZĂ

Rezistenţa în regim de viteză se educă atunci cînd se efectuează un număr mare de repetări şi serii, în viteză maximă de execuţie.

Încărcăturile variază între 50—65 la sută din posibilităţi, efectuate într-un număr de 9—12 repetări, 4—6 serii, pentru 4—12 exerciţii.

Volumul antrenamentelor este mijlociu (10—20 000 kg), lucru care permite educarea capacităţii de rezistenţă, dar cu o viteză relativ mare.

2. REZISTENŢA ÎN REGIM DE VITEZĂ ÎN DIFERITE SPORTURI

Această calitate fizică combinată o întîlnim mai ales în sporturile în care rezistenţa joacă un rol principal: în probele de fond, de semifond. Atît cerinţele antrenamentului, cît şi cele competiţionale impun viteze crescute de efectuare a exerciţiilor respective. Se ştie cît de importantă apare viteza de deplasare pe ultimele porţiuni în alergările de lungă durată. Acelaşi lucru este valabil şi în probele de patinaj, ciclism, canotaj etc. şi chiar în probele de viteză.

REZISTENŢA ÎN REGIM DE FORŢĂ

Rezistenţa în regim de forţă reflectă capacitatea organismului de a rezista la eforturi relativ moderate pe o durată mare de timp.

1. CARACTERISTICILE REZISTENŢEI ÎN REGIM DE FORŢĂ

Îmbunătăţirea rezistenţei rămîne elementul principal al acestei calităţi fizice combinate, datorită numărului mare de serii şi repetări care, în anumite cazuri, poate ajunge pînă la refuz, precum şi numărului mare de exerciţii în cadrul unei lecţii de antrenament.

Pe lîngă îmbunătăţirea indicilor de rezistenţă se urmăreşte şi creşterea masei musculare, deoarece încărcăturile folosite (50—65 la sută din posibilităţi) asigură creşterea în grosime a fibrelor musculare.

2. REZISTENŢA ÎN REGIM DE FORŢĂ ÎN DIFERITE SPORTURI

Rezistenţa în regim de forţă o întîlnim la probele de fond din atletism, canotaj, ciclism, patinaj, biatlon, înot, lupte clasice şi libere, schi, alpinism (ascensiuni), motocros, popice şi yachting.

METODE DE EDUCARE A REZISTENȚEI ÎN REGIM DE VITEZĂ ȘI ÎN REGIM DE FORȚĂ

1. METODE DE EDUCARE A REZISTENȚEI ÎN REGIM DE VITEZĂ

1.1. *Metoda eforturilor mijlocii (R—V)*

Metoda impune folosirea unor încărcături cuprinse între 50—65 la sută, din posibilități, 9—12 repetări, 4—6 serii, pentru 4—12 exerciții.

Exprimată în kilograme, metoda eforturilor mijlocii pentru educarea calității fizice combinate rezistență în regim de viteză arată astfel :

pînă la 45 la sută
din posibilități

$$\left|\frac{35\text{ kg}}{12};\frac{40\text{ kg}}{12}\;\frac{45\text{ kg}}{12}\right|;;$$

Încălzire

$$\left|\frac{50\text{ kg}}{12};\frac{60\text{ kg}}{12};\frac{65\text{ kg}}{12};\frac{60\text{ kg}}{12};\frac{50\text{ kg}}{12}\,2\right|$$

Rezistență în regim de viteză

Volumul lecțiilor variază între 15—25 000 kg, în funcție de numărul exercițiilor efectuate într-o lecție de antrenament. În cazul în care se efectuează patru exerciții, vom avea :

— 4 020 kg × 4 = 16 080 kg ;

— indicele de volum $= \frac{16\,080\text{ kg}}{60\text{ kg}} = 268$;

— indicele de intensitate $= \frac{268}{268} = 0{,}8.$

Pentru șase exerciții vom avea :
— 4 020 × 6 = 24 120 kg ;

— indicele de volum $= \frac{24\,120\text{ kg}}{60\text{ kg}} = 402$;

— indicele de intensitate $= \frac{402}{432} = 0{,}8.$

Dacă antrenamentele se încadrează în parametrii de mai sus, atunci efortul este orientat spre educarea calităților fizice de rezistență în regim de viteză.

1.2. *Metoda eforturilor în circuit (R—V)*

În scopul educării rezistenței în regim de viteză, prin metoda eforturilor în circuit, se folosesc încărcături cuprinse între 50—65 la sută din posibilități, 9—12 repetări și 3—6 circuite, pentru 9—12 exerciții.

După stabilirea celor 9 exerciții (sau 12), care se execută pe rînd, se face o pauză de 2—5 minute, după care se trece la executarea celorlalte două circuite.

În tabelul 1 se poate urmări un exemplu de efectuare a unei lecții în circuit pentru educarea rezistenței în regim de viteză. Rezistența se rezolvă datorită numărului mare de repetări și exerciții, dar în același timp se urmărește ca execuția exercițiilor să se apropie cît mai mult de viteza probelor din concurs.

Lecțiile de antrenament în circuit se pot folosi de 2—4 ori în cadrul unui ciclu săptămînal de pregătire. Parametrii rezultați din lecția exemplificată în tabelul 1 (11 940 kg, 324 de repetări, indicele de volum = 199, indicele de intensitate = 0,6) ne dau certitudinea orientării efortului spre rezistență în regim de viteză.

Tabelul 1

Metoda eforturilor în circuit
pentru educarea rezistenței în regim de viteză (R-V)

Nr. crt.	Denumirea exercițiilor	Circuitul 1 50 %	Pauză 1-5 min	Circuitul 2 65 %	Pauză 1-5 min	Circuitul 3 50 %
1	Ramat vertical	50 kg / 12		65 kg / 12		50 kg / 12
2	Aplecări cu greutatea pe ceafă	50 kg / 12		65 kg / 12		50 kg / 12
3	Genuflexiuni cu haltera pe spate	50 kg / 12		65 kg / 12		50 kg / 12
4	Sărituri cu haltera pe spate	50 kg / 12		65 kg / 12		50 kg / 12
5	Ridicări de trunchi din plan înclinat	5 kg / 12		8 kg / 12		5 kg / 12
6	Împins culcat	60 kg / 12		70 kg / 12		60 kg / 12
7	Flexia brațelor	30 kg / 12		40 kg / 12		30 kg / 12
8	Extensia trunchiului cu picioarele fixate	5 kg / 12		8 kg / 12		5 kg / 12
9	Sărituri cu gantele în mîini	2,5 kg / 12		4 kg / 12		2,5 kg / 12

Volumul = 11.940 kg
Numărul de repetări = 324
Greutatea corporală = 60 kg

$$I.v. = \frac{11.940 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 199$$

$$I.i. = \frac{199}{324} = 0,6$$

2. METODE DE EDUCARE A REZISTENȚEI ÎN REGIM DE FORȚĂ

2.1. *Metoda eforturilor segmentare (F—F)*

Pentru aplicarea metodei în scopul educării rezistenței în regim de forță se folosesc încărcături cuprinse între 50—65 la sută din posibilități, 12—24 de repetări, 6—9 serii, pentru 4—6 exerciții. Grupele musculare se aleg în funcție de aportul acestora la efectuarea principalelor exerciții clasice din competiții.

Exprimată în kilograme, metoda are următoarea structură :

pînă la 45 la sută din posibilități

$$\frac{35 \text{ kg}}{24}; \frac{40 \text{ kg}}{24}; \frac{45 \text{ kg}}{24}$$

Încălzire

50—65 la sută din posibilități

$$\frac{50 \text{ kg}}{24} 2; \frac{55 \text{ kg}}{20} 2; \frac{50 \text{ kg}}{24} 2$$

Rezistență în regim de forță

Se realizează un volum mare de lucru cuprins între 30—40 000 kg și se efectuează de 2—4 ori în cadrul unui ciclu săptămînal, mai ales în perioadele pregătitoare.

În exemplul de mai sus, se totalizează un număr de 7000 kg și 135 de repetări dacă se efectuează patru exerciții, rezultă un volum de 28 000 kg și 544 de repetări :

— indicele de volum $= \frac{28\,000 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 466$;

— indicele de intensitate $= \frac{466}{544} = 0,8.$

Pentru șase exerciții, volumul total de kilograme este de 42 000 și 816 repetări. Atunci, vom avea :

— indicele de volum $= \frac{42\,000 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 700$;

— indicele de intensitate $= \frac{700}{816} = 0{,}8$.

Un astfel de volum se poate realiza de 2—4 ori într-un ciclu săptămînal de pregătire, mai ales în perioadele pregătitoare.

2.2. *Metoda eforturilor în circuit (R—F)*

În procesul educării calității fizice combinate rezistență în regim de forță, în primul rînd se pune accentul pe dezvoltarea capacității de rezistență.

Astfel, față de aceeași metodă pentru educarea forței în regim de rezistență, încărcăturile de 50—65 la sută din posibilități se execută într-un număr mai mare de repetări. Pentru obținerea regimului de lucru stabilit, se folosesc 12—24 de repetări, în 3—6 circuite, pentru 6—9 exerciții.

În tabelul 2 se poate urmări structura schematică a metodei eforturilor în circuit în scopul educării rezistenței în regim de forță.

Tabelul 2

Metoda eforturilor în circuit
pentru educarea rezistenței în regim de forță (R-F)

Nr. crt.	Denumirea exercițiilor	Circuitul 1 50%	Pauză 1-5 min.	Circuitul 2 60%	Pauză 1-5 min.	Circuitul 3 65%
1	Ramat vertical	50 kg / 24		60 kg / 24		65 kg / 24
2	Împins	50 kg / 24		60 kg / 24		65 kg / 24
3	Aplecări cu haltera la ceafă	50 kg / 24		60 kg / 24		65 kg / 24
4	Genuflexiuni cu greutatea pe spate	50 kg / 24		60 kg / 24		65 kg / 24
5	Flotări la paralele cu greutatea la centură	10 kg / 24		12 kg / 24		15 kg / 24
6	Ridicarea trunchiului din plan înclinat	5 kg / 24		6 kg / 24		7 kg / 24
7	Sărituri cu genunchii la piept cu gantele în mînă	2 kg / 24		3 kg / 24		4 kg / 24
8	Împins culcat	60 kg / 24		65 kg / 24		70 kg / 24
9	Sărituri consecutive peste obstacole	5 kg / 24		8 kg / 24		10 kg / 24

Volumul = 27.569 kg
Numărul de repetări = 648
Greutatea corporală = 60 kg

I. v. $= \frac{27.569 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 459$

I. i. $= \frac{459}{648} = 0{,}7$

Volumul unei lecții în circuit, în care se efectuează trei circuite, este de 27 569 kg, cu un număr de 648 de repetări :

— indicele de volum $= \frac{27\,569}{60 \text{ kg}} = 459$;

— indicele de intensitate $= \frac{459}{648} = 0{,}7$.

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate
Rezistență în regim de forță

Sportul, proba ..SĂRITURA ÎN LUNGIME
Metoda .efortului.segmentare
Greutatea corporală a sportivului .. 75 .. kg
Intensitatea (încărcătura) 50 - 65 .. % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții .4-6.
Numărul de lecții în ciclul săptămînal :
- perioada pregătitoare .. 2 - 4
- perioada competițională . 1 - 2

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Fandări pe piciorul stîng	110	$\frac{55}{24}2 \quad \frac{60}{20}2 \quad \frac{55}{24}2$	7.680	136
2	Fandări pe piciorul drept	110	$\frac{55}{24}2 \quad \frac{60}{20}2 \quad \frac{55}{24}2$	7.680	136
3	Sărituri pe vîrfurile picioarelor	120	$\frac{60}{24}2 \quad \frac{65}{20}2 \quad \frac{60}{24}2$	8.360	136
4	Ridicări pe vîrfurile picioarelor	140	$\frac{70}{24}2 \quad \frac{77,5}{20}2 \quad \frac{70}{24}2$	9.820	136
			TOTAL	33.540	544

$$\text{Indicele de volum} = \frac{33.540 \text{ kg}}{75 \text{ kg}} = \boxed{447,2}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{447,2}{544} = \boxed{0,8}$$

Notă : Pentru fete, se reduce volumul general de muncă și încărcătura pe bară cu circa 20%. Se va obține :

$$\text{Indice de volum} = \frac{27.000 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 450$$

$$\text{Indice de intensitate} = \frac{450}{544} = 0,8$$

Valorile obținute ne indică faptul că efortul efectuat este caracteristic educării calității fizice combinate rezistență în regim de forță

Dacă se execută șase circuite, atunci volumul va fi de 55 138 kg, cu un număr de 1 296 de repetări, de unde va rezulta un indice de volum de 918 și un *indice de intensitate tot de 0,7*, ceea ce asigură că lucrul efectuat se desfășoară în direcția rezistenței în regim de forță. Astfel de lecții se pot include de 2—4 ori în cadrul unui ciclu săptămînal de pregătire (perioadele pregătitoare).

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate

Viteză în regim de forță .....

Sportul, proba ...TRIPLUSALT.....
Metoda efortului segmentare
Greutatea corporală a sportivului ..75... kg
Intensitatea (încărcătura) 30-65 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții ..5-6..
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ..2-6..
- perioada competițională .2-3..

Nr.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Sărituri „Verhoșanski" (0,80 - 1 m)	-	$\frac{5+5}{6}_2$ $\frac{5+5}{6}_2$ $\frac{5+5}{6}_2$ $\frac{5+5}{6}_3$	540	54
2	Genuflexiuni cu sărituri	120	$\frac{35}{6}_2$ $\frac{47,5}{6}_2$ $\frac{60}{6}_2$ $\frac{77,5}{6}_3$	3.105	54
3	Semigenuflexiuni	160	$\frac{47,5}{6}_2$ $\frac{65}{6}_2$ $\frac{80}{6}_2$ $\frac{105}{6}_3$	4.200	54
4	Ridicări pe vîrfurile picioarelor de pe suport	140	$\frac{42,5}{6}_2$ $\frac{55}{6}_2$ $\frac{70}{6}_2$ $\frac{90}{6}_3$	3.630	54
5	Sărituri pe vîrfurile picioarelor	120	$\frac{35}{6}_2$ $\frac{47,5}{6}_2$ $\frac{60}{6}_2$ $\frac{77,5}{6}_3$	3.105	54
			TOTAL	14.580	270

Indicele de volum = $\frac{14.580 \text{ kg}}{75 \text{ kg}}$ = **194,4**

Indicele de intensitate = $\frac{194,4}{270}$ = **0,7**

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate

Viteză în regim de rezistență .....

Sportul, proba TRIPLUSALT .....
Metoda eforturilor mijlocii
Greutatea corporală a sportivului ... 75 ... kg
Intensitatea (încărcătura) 30 - 65 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 6 - 9 ...
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ... 2 - 6 ...
- perioada competițională 2 - 3 ....

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Forfecări	90	$\frac{27,5}{6}\ \frac{35}{6}\ \frac{45}{6}\ \frac{57,5}{6}\ _3\ \frac{45}{6}\ \frac{35}{6}\ \frac{27,5}{6}$	2.325	54
2	Flexia piciorului cu greutate pe genunchi (stîng)	60	$\frac{20}{6}\ \frac{25}{6}\ \frac{30}{6}\ \frac{40}{6}\ _3\ \frac{30}{6}\ \frac{25}{6}\ \frac{20}{6}$	1.620	54
3	Flexia piciorului cu greutate pe genunchi (drept)	60	$\frac{20}{6}\ \frac{25}{6}\ \frac{30}{6}\ \frac{40}{6}\ _3\ \frac{30}{6}\ \frac{25}{6}\ \frac{20}{6}$	1.620	54
4	Semigenuflexiuni	180	$\frac{55}{6}\ \frac{72,5}{6}\ \frac{90}{6}\ \frac{117,5}{6}\ _3\ \frac{90}{6}\ \frac{72,5}{6}\ \frac{55}{6}$	4.725	54
5	Genuflexiuni cu săritură	120	$\frac{35}{6}\ \frac{47,5}{6}\ \frac{60}{6}\ \frac{77,5}{6}\ _3\ \frac{60}{6}\ \frac{47,5}{6}\ \frac{35}{6}$	3.105	54
6	Sărituri pe vîrfurile picioarelor	120	$\frac{35}{6}\ \frac{47,5}{6}\ \frac{60}{6}\ \frac{77,5}{6}\ _3\ \frac{60}{6}\ \frac{47,5}{6}\ \frac{35}{6}$	3.105	54
			TOTAL	16.500	324

$$\text{Indicele de volum} = \frac{16.500 \text{ kg}}{75 \text{ kg}} = \boxed{220}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{220}{324} = \boxed{0,6}$$

2.3. *Metoda eforturilor mijlocii (R—F)*

Metoda eforturilor mijlocii aplicată în scopul educării rezistenței în regim de forță impune folosirea încărcăturilor de 50—65 la sută din posibilități într-un număr de 12—24 de repetări, 4—6 serii, pentru 4—6 exerciții.

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Rezistență în regim de viteză

Sportul, proba ... BIATLON

Metoda eforturilor mijloc

Greutatea corporală a sportivului ... 70 ... kg

Intensitatea (încărcătura) 50 - 65 ... % față de posibilitățile umane

Numărul de exerciții 4 - 6

Numărul de lecții în ciclul săptămînal :

- perioada pregătitoare ... 2 - 6
- perioada competițională 2 - 3

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Semigenuflexiuni	120	$\frac{60}{12}\ \frac{72,5}{12}\ \frac{77,5}{12}\ \frac{72,5}{12}\ \frac{60}{12}\ 2$	4.830	72
2	Forfecări	90	$\frac{45}{12}\ \frac{55}{12}\ \frac{57,5}{12}\ \frac{55}{12}\ \frac{45}{12}\ 2$	3.630	72
3	Sărituri pe vîrfurile picioarelor	100	$\frac{50}{12}\ \frac{60}{12}\ \frac{65}{12}\ \frac{60}{12}\ \frac{50}{12}\ 2$	4.025	72
4	Genuflexiuni cu sărituri	90	$\frac{45}{12}\ \frac{55}{12}\ \frac{57,5}{12}\ \frac{55}{12}\ \frac{45}{12}\ 2$	3.630	72
			TOTAL	16.115	288

$$\text{Indicele de volum} = \frac{16.115 \text{ kg}}{70 \text{ kg}} = \boxed{230,2}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{230,2}{288} = \boxed{0,7}$$

Structura metodei exprimată în kilograme este următoarea :

pînă la 45 la sută din posibilități

$$\left|\frac{35 \text{ kg}}{24}; \frac{40 \text{ kg}}{24}; \frac{45 \text{ kg}}{24}\right|$$

Încălzire

50—63 la sută din posibilități

$$\left|\frac{50 \text{ kg}}{24}; \frac{60 \text{ kg}}{18}; \frac{65 \text{ kg}}{12}; \frac{60 \text{ kg}}{18}; \frac{50 \text{ kg}}{24}\ 2\right|$$

Rezistență în regim de forță

Volumul metodei însumează 6 540 kg și 120 de repetări. Pentru patru exerciții vom avea 26 160 kg și 480 de repetări :

— indicele de volum $= \frac{26\,160 \text{ kg}}{60} = 456$;

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate
Rezistență în regim de forță

Sportul, proba BIATLON
Metoda eforturilor segmentare
Greutatea corporală a sportivului 70 kg
Intensitatea (încărcătura) 50 - 65 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 4 - 6
Numărul de lecții în ciclul săptămînal :
- perioada pregătitoare 2 - 4
- perioada competițională 1 - 2

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Împins de la ceafă din așezat	60	$\frac{30}{24}2 \quad \frac{32,5}{20}2 \quad \frac{30}{24}2$	4.180	136
2	Ramat vertical	80	$\frac{40}{24}2 \quad \frac{45}{20}2 \quad \frac{40}{24}2$	5.640	136
3	Ramat orizontal	80	$\frac{40}{24}2 \quad \frac{45}{20}2 \quad \frac{40}{24}2$	5.640	136
4	Genuflexiuni	110	$\frac{55}{24}2 \quad \frac{60}{20}2 \quad \frac{55}{24}2$	7.680	136
			TOTAL	23.140	544

Indicele de volum $= \frac{23.140 \text{ kg}}{70 \text{ kg}} =$ **330,5**

Indicele de intensitate $= \frac{330,5}{544} =$ **0,6**

— indicele de intensitate $= \frac{436}{480} = 0,9.$

Dacă se efectuează șase exerciții cu metoda respectivă, folosind aceleași principii, vom avea :

— indicele de volum $= \frac{39\,240 \text{ kg}}{60} = 654$;

— indicele de intensitate $= \frac{654}{720} = 0,9.$

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Îndemînare în regim de rezistență

Sportul, proba ...BIATLON...
Metoda ..eforturilor mijlocii
Greutatea corporală a sportivului ..70....kg
Intensitatea (încărcătura) ..50..... % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții ...3-6.
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ....2-4.
- perioada competițională ...1-2..

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Smuls fără fandare	80	$\frac{40}{16}\ \frac{40}{32}\ \frac{40}{16}\ \frac{40}{32}\ \frac{40}{16}\ \frac{40}{32}\ \frac{40}{16}\ 3$	7.680	192
2	Flotări la paralele	-	$\frac{40}{16}\ \frac{40}{32}\ \frac{40}{16}\ \frac{40}{32}\ \frac{40}{16}\ \frac{40}{32}\ \frac{40}{16}\ 3$	7.680	192
3	Sărituri laterale	80	$\frac{40}{16}\ \frac{40}{32}\ \frac{40}{16}\ \frac{40}{32}\ \frac{40}{16}\ \frac{40}{32}\ \frac{40}{16}\ 3$	7.680	192
			TOTAL	23.040	576

$$\text{Indicele de volum} = \frac{23.040\ \text{kg}}{70\ \text{kg}} = \boxed{329,1}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{329,1}{576} = \boxed{0,5}$$

Notă: Pentru exercițiul 2 se calculează 50% din greutatea corporală a sportivului, plus greutatea de 5 kg agățată de centură.

În perioadele pregătitoare se recomandă 2—4 lecții pe săptămînă, iar în perioadele competiționale și de tranziție, volumul scade la 50 la sută, efectuîndu-se antrenamente de întreținere a calităților de rezistență în regim de viteză dobîndite în perioadele pregătitoare.

2.4. *Metoda eforturilor pînă la refuz (R—F)*

Folosită din ce în ce mai des pentru educarea rezistenței în regim de forță, metoda eforturilor pînă la refuz are, în acest caz, următoarele caracteristici: încărcătura variază între 50—65 la sută din posibilități, cu un număr maxim de repetări, care trebuie să depășească cifra de 24, în 4—6 serii, pentru 6—9 exerciții. Exprimată în kilograme, metoda are următoarea structură:

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate

Rezistență în regim de forță

Sportul, proba ... CANOTAJ
Metoda efortului segmentare
Greutatea corporală a sportivului .. 80 .... kg
Intensitatea (încărcătura) 50-65 .. % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 4-5.
Numărul de lecții în ciclul săptămînal :
- perioada pregătitoare .. 2-4
- perioada competițională . 1-2.

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Genuflexiuni	120	$\frac{60}{24}$ 2 $\frac{65}{20}$ 2 $\frac{60}{24}$ 2	8.360	136
2	Flotări în brațe	-	$\frac{40}{24}$ 2 $\frac{40}{20}$ 2 $\frac{40}{24}$ 2	5.440	136
3	Ramat din culcat înainte	80	$\frac{40}{24}$ 2 $\frac{45}{20}$ 2 $\frac{40}{24}$ 2	5.640	136
4	Semigenuflexiuni	140	$\frac{70}{24}$ 2 $\frac{77,5}{20}$ 2 $\frac{70}{24}$ 2	9.820	136
			TOTAL	29.260	544

$$\text{Indicele de volum} = \frac{29.260 \text{ kg}}{80 \text{ kg}} = \boxed{365,7}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{365,7}{544} = \boxed{0,6}$$

Notă : Pentru exercițiul 2 se calculează 50% din greutatea corporală a sportivului.

pînă la 45 la sută din posibilități

$$\left| \frac{35 \text{ kg}}{24} ; \frac{40 \text{ kg}}{24} ; \frac{45 \text{ kg}}{24} \right|$$

Încălzire

50—65 la sută din posibilități

$$\left| \frac{50 \text{ kg}}{+24} ; \frac{55 \text{ kg}}{+24} ; \frac{60 \text{ kg}}{+24} ; \frac{65 \text{ kg}}{+24} \right|$$

Rezistență în regim de forță

În asemenea cazuri, volumul atinge cifre maxime. Pentru metoda efortului pînă la refuz aplicată la șase exerciții (cu minimum de 24 de repetări într-o serie) se totalizează 33 120 kg și 586 de repetări :

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate
Forță în regim de rezistență

Sportul, proba ..CANOTAJ.....
Metoda eforturilor mijlocii
Greutatea corporală a sportivului .. 80 ... kg
Intensitatea (încărcătura) 65-85 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 6-9
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare .. 2-3 ...
- perioada competițională .. 1-2 ....

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Împins culcat	100	$\frac{65}{12}\ \frac{70}{10}\ \frac{75}{8}\ \frac{80}{6}\ 3\ \frac{75}{8}\ \frac{70}{10}\ \frac{65}{12}$	5.600	114
2	Genuflexiuni	120	$\frac{77,5}{12}\ \frac{85}{10}\ \frac{90}{8}\ \frac{95}{6}\ 3\ \frac{90}{8}\ \frac{85}{10}\ \frac{77,5}{12}$	6.710	114
3	Aplecări de trunchi	90	$\frac{57,5}{12}\ \frac{62,5}{10}\ \frac{67,5}{8}\ \frac{72,5}{6}\ 3\ \frac{67,5}{8}\ \frac{62,5}{10}\ \frac{57,5}{12}$	5.015	114
4	Ramat vertical	70	$\frac{45}{12}\ \frac{50}{10}\ \frac{52,5}{8}\ \frac{55}{6}\ 3\ \frac{52,5}{8}\ \frac{50}{10}\ \frac{45}{12}$	3.910	114
5	Ramat orizontal	90	$\frac{57,5}{12}\ \frac{62,5}{10}\ \frac{67,5}{8}\ \frac{72,5}{6}\ 3\ \frac{67,5}{8}\ \frac{62,5}{10}\ \frac{57,5}{12}$	5.015	114
6	Tracțiuni în brațe	-	$\frac{40}{12}\ 10$	4.800	120
			TOTAL	31.050	690

$$\text{Indicele de volum} = \frac{31.050\ kg}{80\ kg} = \boxed{388,1}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{388,1}{690} = \boxed{0,5}$$

Notă: La exercițiul 6 intră în calcul 50% din greutatea corporală a sportivului.

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate
Rezistență în regim de viteză

Sportul, proba ..CANOTAJ.....
Metoda efecturilor mijlocii
Greutatea corporală a sportivului ..80.... kg
Intensitatea (încărcătura) ..50 - 65.. % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții ..4 - 6..
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ..2-6..
- perioada competițională ..2-3..

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Extensia spatelui	60	$\frac{30}{12}\ \frac{35}{12}\ \frac{40}{12}\ \frac{35}{12}\ \frac{30}{12}\ 2$	2.400	72
2	Genuflexiuni cu sărituri	100	$\frac{50}{12}\ \frac{60}{12}\ \frac{65}{12}\ \frac{60}{12}\ \frac{50}{12}\ 2$	4.020	72
3	Aplecări de trunchi	110	$\frac{55}{12}\ \frac{65}{12}\ \frac{70}{12}\ \frac{65}{12}\ \frac{55}{12}\ 2$	4.380	72
4	Sărituri pe vîrfurile picioarelor	100	$\frac{50}{12}\ \frac{60}{12}\ \frac{65}{12}\ \frac{60}{12}\ \frac{50}{12}\ 2$	4.020	72
			TOTAL	14.820	288

$$\text{Indicele de volum} = \frac{14.820 \text{ kg}}{80 \text{ kg}} = \boxed{185,2}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{185,2}{288} = \boxed{0,6}$$

Notă: Pentru fete, se reduce circa 20% din încărcătură și din volumul general de muncă Astfel vom avea:

$$\text{Indice de volum} = \frac{11.000 \text{ kg}}{65 \text{ kg}} = 169,2$$

$$\text{Indice de intensitate} = \frac{169,2}{288} = 0,5$$

Parametrii obținuți încadrează lecția în cerințele de educare a rezistenței în regim de viteză

— indicele de volum = $\frac{33\,120 \text{ kg}}{60} = 552$;

— indicele de intensitate = $\frac{552}{586} = 0{,}9$.

Dacă metoda se aplică la 9 exerciții atunci vom avea un volum de 49 680 kg și 1 296 de repetări :

— indicele de volum = $\frac{49\,680 \text{ kg}}{60} = 828$;

— indicele de intensitate = $\frac{828}{864} = 0{,}9$.

Un asemenea volum se poate efectua de 1—2 ori în cadrul unui ciclu săptămînal din perioadele pregătitoare.

Tabelul 3

Principalele caracteristici ale metodelor de educare a rezistenței în regim de viteză și rezistenței în regim de forță

Calități fizice combinate	Metode	Viteza de execuție	Mărimea intensității	Intensitatea (încărcătura) față de posibilități (%)	Mărimea volumului	Volum				
						Nr. repetări	Nr. serii	Nr. exerciții	Nr. kg pe lecție	Nr. lecții pe ciclul săptămînal
REZISTENȚA ÎN REGIM DE VITEZĂ (R-V)	Metoda eforturilor mijlocii (R-V)	mare	mijlocie	50 - 65	mijlocie	9 - 12	4 - 6	4 - 6	8.000 25.000	2 - 6
	Metoda eforturilor în circuit (R-V)	mare	mijlocie	50 - 65	mijlocie	9 - 12	3 - 6 circuite	9 - 12	10.000 25.000	2 - 6
REZISTENȚA ÎN REGIM DE FORȚĂ (R-F)	Metoda eforturilor segmentare (R-F)	mijlocie	mijlocie	50 - 65	mare	12 - 24	6 - 9	4-6	16.000 42.000	2 - 4
	Metoda eforturilor în circuit (R-F)	mijlocie	mijlocie	50 - 65	mare	12 - 24	3 - 6 circuite	6 - 9	27.000 55.000	2 - 4
	Metoda eforturilor mijlocii (R-F)	mijlocie	mijlocie	50 - 65	mare	12 - 24	4 - 6	6 - 9	16.000 54.000	2 - 4
	Metoda eforturilor pînă la refuz (R-E)	mijlocie + mică	mijlocie	50 - 65	maxim	peste 24	4 - 6	6 - 9	16.000 50.000	2 - 3

FACTORI DETERMINANȚI ÎN PROCESUL EDUCĂRII REZISTENȚEI ÎN REGIM DE VITEZĂ ȘI REZISTENȚEI ÎN REGIM DE FORȚĂ

1. POSIBILITĂȚILE AEROBE ȘI ANAEROBE ALE ORGANISMULUI

Datorită faptului că omul nu poate depune o activitate oarecare fără un aport suplimentar de oxigen, este foarte important și ne dăm seama că procesele aerobe și anaerobe se desfășoară împreună. Ritmul activității impus de metodele folosite în scopul educării rezistenței în regim de viteză și rezistenței în regim de forță implică faptul că niciodată nu rezultă în exclusivitate metabolism pur aerob sau pur anaerob.

Metabolismul aerob constituie ansamblul de reacții chimice bazate pe procese oxidative (aport mărit de oxigen) în care energia rezultă mai ales din consumul grăsimilor. Acest lucru este foarte avantajos deoarece se știe că se poate obține mai multă energie dintr-un gram de grăsime decît dintr-un gram de carbohidrați (zaharuri), însă este nevoie de un consum substanțial de oxigen.

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Rezistență în regim de forță

Sportul, proba . CAIAC - CANOE
Metoda . eforturilor segmentare
Greutatea corporală a sportivului . 70 . kg
Intensitatea (încărcătura) 50 - 65 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții . 4 - 6 .
Numărul de lecții în ciclul săptămînal :
- perioada pregătitoare . 2 - 4 .
- perioada competițională . 1 - 2 .

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Împins culcat	100	$\frac{50}{24}2 \quad \frac{55}{20}2 \quad \frac{50}{24}2$	7.000	136
2	Ramat orizontal	70	$\frac{35}{24}2 \quad \frac{40}{20}2 \quad \frac{35}{24}2$	4.960	136
3	Răsuciri de trunchi	70	$\frac{35}{24}2 \quad \frac{40}{20}2 \quad \frac{35}{24}2$	4.960	136
4	Ramat vertical	70	$\frac{35}{24}2 \quad \frac{40}{20}2 \quad \frac{35}{24}2$	4.960	136
			TOTAL	21.880	544

$$\text{Indicele de volum} = \frac{21.880 \text{ kg}}{70 \text{ kg}} = \boxed{312,5}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{312,5}{544} = \boxed{0,5}$$

Caracteristicile principale ale metabolismului aerob sînt următoarele :
— o creștere a conținutului de mioglobină în mușchii scheletici ;
— creșterea capacității mușchiului de a utiliza carbohidrații și grăsimile (proces din care rezultă bioxid de carbon și apă) ;
— creșterea numărului și masei mitocondriilor din fibrele mușchilor scheletici :
— creșterea activității enzimelor ciclului Krebss ;
— o hipertrofie selectivă a *fibrelor musculare roșii* (lente).

Metabolismul anaerob reprezintă un complex de reacții chimice neoxidative care au loc fără oxigen (deci prin „datorie de oxigen"), în care se consumă glicogenul din sînge și ficat, cu producere de acid lactic la nivelul mușchilor scheletici.

Subliniem în continuare principalele caracteristici ale metabolismului anaerob :

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate
Forță în regim de rezistență

Sportul, proba ..CAIAC-CANOE...
Metoda eforturilor segmentare
Greutatea corporală a sportivului ..70.... kg
Intensitatea (încărcătura) 65-85 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 6-9
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ...2-3...
- perioada competițională ..1-2....

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Împins de la ceafă din șezînd	60	$\frac{40}{12}2\ \frac{42,5}{12}2\ \frac{45}{9}2\ \frac{47,5}{9}3$	4.072,5	93
2	Îndreptări	110	$\frac{65}{12}2\ \frac{70}{12}2\ \frac{82,5}{9}2\ \frac{87,5}{9}3$	7.087,5	93
3	Flotări în brațe la paralele	-	$\frac{35}{12}8$	3.360	96
4	Flexia brațelor	50	$\frac{20}{12}2\ \frac{20}{12}2\ \frac{22,5}{9}2\ \frac{25}{9}3$	2.040	93
5	Extensia brațelor	50	$\frac{20}{12}2\ \frac{20}{12}2\ \frac{22,5}{9}2\ \frac{25}{9}3$	2.040	93
6	Tracțiuni în brațe la bară fixă	-	$\frac{35}{12}8$	3.360	96
			TOTAL	21.960	564

Indicele de volum $= \frac{21.960 \text{ kg}}{70 \text{ kg}} =$ **313,7**

Indicele de intensitate $= \frac{313,7}{564} =$ **0,5**

Notă: Pentru exercițiile 3 și 6 se calculează 50% din greutatea corporală a sportivilor.

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate
Rezistență în regim de viteză

Sportul, proba ..CAIAC - CANOE.....
Metoda .eforturilor mijlocii.
Greutatea corporală a sportivului ...70.... kg
Intensitatea (încărcătura) ..50 - 65.. % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții ..4 - 6.
Numărul de lecții în ciclul săptămînal :
- perioada pregătitoare .2 - 6...
- perioada competițională .2 - 3.

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Aplecări de trunchi	90	$\frac{45}{12}$ $\frac{55}{12}$ $\frac{57,5}{12}$ $\frac{55}{12}$ $\frac{45}{12}$ 2	3.630	72
2	Ridicarea alternativă a brațelor	-	$\frac{5\ kg}{12}$ 6	360	72
3	Ramat din culcat înainte	90	$\frac{45}{12}$ $\frac{55}{12}$ $\frac{57,5}{12}$ $\frac{55}{12}$ $\frac{45}{12}$ 2	3.630	72
4	Împins	70	$\frac{35}{12}$ $\frac{42,5}{12}$ $\frac{45}{12}$ $\frac{42,5}{12}$ $\frac{35}{12}$ 2	2.820	72
			TOTAL	10.440	288

$$\text{Indicele de volum} = \frac{10.440\ kg}{70\ kg} = \boxed{149,1}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{149,1}{288} = \boxed{0,5}$$

Notă: Exercițiul 2 se execută cu gantele de 2,5 kg în fiecare mînă Pentru fete (caiac) se reduce încărcătura și volumul general de muncă cu 20%. În acest caz, vom obține :

$$\text{Indice de volum} = \frac{8.000\ kg}{60\ kg} = 133,3$$

$$\text{Indice de intensitate} = \frac{133,3}{288} = 0,4$$

Parametrii obținuți ne arată că lecția se încadrează în cerințele educării rezistenței în regim de viteză

— creșterea capacității sistemului ATP (acid adenozindifosforic) — PC (creatinfosfatul) în mușchii scheletici ;
— creștera cantității de acid lactic ;
— creșterea conținutului de glicogen în mușchi ;
— creșterea activității enzimelor glicolitice ;
— o hipertrofie selectivă a fibrelor musculare albe (rapide).

Se știe că metabolismul aerob influențează pe cel anaerob. Cercetările în această direcție ajung la concluzia că metabolismul grăsimilor (proces aerob) „inhibă" sau, mai bine-zis, încetinește glicoliza (proces anaerob) în care se consumă glicozime și se formează acid lactic. De aici reiese necesitatea îngreuierii concomitente a celor două metabolisme.

Lucrul pentru educarea rezistenței în regim de viteză și rezistenței în regim de forță *angrenează concomitent atît procesele aerobe, cît și cele anaerobe*, asigurînd astfel creșterea substanțială a performanțelor sportive.

2. SOLICITAREA ÎN LUCRU A TUTUROR FIBRELOR MUSCULARE

Mușchii corpului omenesc sînt, în general, eterogeni, fiind compuși atît din fibre lente (roșii), cît și din fibre albe, acestea din urmă împărțite și ele în *albe rapide și roșii rapide*. În antrenamentul orientat spre educarea rezistenței în regim de viteză și a rezistenței în regim de forță sînt solicitate atît fibrele roșii (pentru rezistență), cît și fibrele albe (pentru viteză și forță). Solicitarea ambelor tipuri de fibre, precum și mărirea capacității de efort prin angrenarea proceselor aerobe și anaerobe, asigură în mod cert creșterea indicelui de rezistență în regim de viteză și a rezistenței în regim de forță.

Acest lucru se realizează folosind următoarele procedee :

— educarea rezistenței în regim de viteză se obține folosind încărcături cuprinse între 50—65 la sută din posibilități în 9—12 repetări, 4—6 serii, pentru 4—12 exerciții ;

— educarea rezistenței în regim de forță se obține întrebuințînd încărcături cuprinse între 50—65 la sută din posibilități în 12—24 de repetări, 3—6 serii, la 6—9 exerciții.

3. MANIFESTAREA EFORTURILOR DE VOINȚĂ ȘI CAPACITATEA DE ADAPTARE A SISTEMULUI NERVOS CENTRAL

Lupta cu oboseala implică cerințe mari față de voința sportivului în cazul lucrului pentru educarea rezistenței în regim de viteză, dar mai ales pentru rezistența în regim de forță. Voința sportivului, educată în procesul de pregătire, poate determina continuarea lucrului la parametrii fixați „obligînd" (cum se exprimă *N. C. Ozolin*) centrii nervoși nu numai să continue lucrul, dar să-l și intensifice. În cazul lucrului pentru educarea rezistenței în regim de forță, cea mai mare solicitare a voinței sportivului are loc în cazul aplicării metodei efortului pînă la refuz, care, practic, nu se poate efectua decît cu eforturi de voință ieșite din comun.

Astfel, sistemul nervos central, care dispune de mari posibilități de adaptare, prin centrii săi nervoși determină capacitatea de lucru a mușchilor, armonia tuturor funcțiilor, organelor și sistemelor, precum și executarea mișcărilor și acțiunilor impuse de scopul antrenamentului respectiv.

În acest mod sistemul nervos central îi adaptează funcțiile sale la cerințele impuse, iar rezultatele cele mai mari le obțin sportivii care în urma unei pregătiri sistematice și metodice reușesc să se adapteze eforturilor din ce în ce mai mari, solicitate de lucrul pentru îmbunătățirea rezistenței, sub diferitele forme, întîlnite în activitatea sportivă.

4. TIPUL DE TEMPERAMENT

Tipul flegmatic (puternic echilibrat-inert) se caracterizează printr-o comportare aparent liniștită, relaxată. Majoritatea sportivilor aparținînd acestui tip de temperament sînt perseverenți și foarte muncitori. Rezultatele cele mai bune sînt obținute în probele de rezistență, sub diferite forme de manifestare a acesteia.

5. STABILIREA MIJLOACELOR ȘI METODELOR DE ANTRENAMENT

5.1. STABILIREA EXERCIȚIILOR.

Pentru educarea rezistenței în regim de forță și în regim de viteză, avem la dispoziție o gamă mai mare de exerciții. Desigur, nu ne referim la efectuarea unor exerciții care nu au nici un fel de legătură cu mișcările întîlnite în competiții. Gama mai largă de exerciții pe care o recomandăm se referă la faptul că în cazul educării rezistenței, transferul pozitiv de la un exercițiu la altul este mult mai pronunțat. De pildă, diferitele alergări folosite în antrenamentele atleților produc un transfer pozitiv pentru sportivii din diferitele jocuri sportive și, în general, pentru toți sportivii, indiferent de ramura sportivă pe care o practică.

5.2. STABILIREA METODELOR DE ANTRENAMENT

Ca și în cazul celorlalte calități fizice combinate, stabilirea cu exactitate a încărcăturii, numărului repetărilor, seriilor și al exercițiilor, reprezintă un fapt deosebit de important, atunci cînd dorim dezvoltarea anumitor „nuanțe" de rezistență de orice fel.

Pentru educarea rezistenței în regim de viteză se folosesc încărcături cuprinse între 50—65 la sută din posibilități, 9—12 repetări, 4—6 serii, pentru un număr de 4—12 exerciții. În cazul cînd vrem să orientăm antrenamentul spre educarea calităților de rezistență în regim de forță, se folosesc aceleași încărcături, dar se mărește numărul repetărilor (12—24).

În tabelul 3 sînt redate principalele caracteristici ale metodelor de educare a rezistenței în regim de viteză și a rezistenței în regim de forță.

Chiar cu riscul de a ne repeta, subliniem necesitatea respectării deosebirilor dintre metodele prezentate, deoarece la cea mai mică deviere de la indicațiile fiecăreia dintre ele se poate obține un alt efect, decît cel dorit. Folosindu-se aceeași încărcătură (50—65 la sută din posibilități), în cazul cînd se efectuează 9—12 repetări, se obțin modificări spre îmbunătățirea indicilor de rezistență în regim de viteză, iar cînd se efectuează 12—24 de repetări, efectul este cu totul altul, obținîndu-se îmbunătățirea indicilor rezistenței în regim de forță.

6. CONTINUITATEA ANTRENAMENTELOR

Capacitatea de rezistență în regim de viteză se pierde mai greu decît cea de rezistență în regim de forță. Însă ambele laturi ale rezistenței scad odată cu întreruperea, chiar și de scurtă durată a antrenamentelor.

Metodica actuală impune pregătirea continuă a sportivilor pe toată durata carierei sportive. În așa-zisele „pauze de odihnă" (termen depășit, deoarece în locul odihnei se efectuează refacerea), antrenamentul scade ca volum și intensitate, dar în nici un caz nu se întrerupe.

L. BAROGA : L'Education des qualités physiques combinés (III).

Dans cette séquence de l'ouvrage présenté, l'auteur passe en revue la qualité physique résistance. Cette qualité est analisée en régime de vitesse et de force. Sont présentées les méthodes d'éducation de cette qualité, ainsi que les facteurs déterminants dans le processus d'éducation de la résistance en régime de force ou en régime de vitesse. On vise, spécialement les possibilités aérobes et anaérobes de l'organisme, la sollicitation dans le travail de toutes les faisceaux musculaires, la manifestation des efforts de volonté et la capacité d'adaptation du sistème nnerveux central, le type de temperament, le choix des moyens et les méthodes d'entraînement et la continuité des entraînements.

L. BAROGA : On Combined Physical Qualities (III).

In this part of his study, the author concentrates on strength from among the physical qualities of great concern in training. He examines it in terms of speed and of force, and outlines the methods by which this quality is to be introduced in the training as well as the decisive factors in the process of training strength in terms of force and speed. The author has in view mainly the aerobic and anaerobic potentials of the body, the working demand in terms of muscular fibres, the effort of developing will power, the capacity of adjustment of the central nervous system, the type of temperament. On this basis, he establishes the methods of training with stress on their continuity.

PRIMA ETAPĂ ÎN DRUMUL SPRE RECORDUL MONDIAL LA SĂRITURA ÎN LUNGIME AL ATLETEI VALI IONESCU (I)

Prof. DUMITRU GÂRLEANU
C. S. Ş. nr. 8 — Bucureşti

Şcoala românească de atletism a demonstrat în repetate rînduri că poate oferi atletismului mondial elemente de certă valoare şi că tehnicienii noştri dispun de cunoştinţe superioare în domeniul pregătirii la nivelul cel mai înalt.

Cu toate acestea, rare au fost ocaziile cînd ni s-a putut împărtăşi, în scris sau verbal, drumul parcurs de atletul ajuns în vîrful piramidei de la primele începuturi ale activităţii sale de performanţă.

De aceea, cunoscînd în cele mai mici amănunte această etapă de început, dat fiind faptul că pe linia pregătirii am fost cel mai apropiat colaborator al sportivei Vali Ionescu şi al profesoarei Rodica Gârleanu, mă simt fericit deopotrivă pentru aceasta şi pentru că pot împărtăşi colegilor de breaslă din informaţiile pe care le deţin.

Vali Ionescu a realizat recordul mondial la săritura în lungime — 7,20 m — după o activitate atletică neîntreruptă de zece ani şi trei luni, ea fiind selecţionată de profesoara Rodica Gârleanu în anul 1972, la începutul lunii mai, cînd era elevă în clasa a V-a a Şcolii generale nr. 205 din Bucureşti, avîndu-le ca profesoare de educaţie fizică pe Rodica Diaconescu şi Paula Rizescu.

Începe pregătirea cu profesoara Rodica Gârleanu imediat după ce este remarcată ca avînd aptitudini pentru sportul de performanţă. Primele antrenamente le face în curtea şcolii unde urma cursurile, deci, foarte aproape de casă (era satisfăcută cerinţa asigurării distanţelor scurte între domiciliu şi locul de antrenament).

Antrenamentele — în număr de trei pe săptămînă — aveau ca scop principal atragerea copiilor spre practicarea atletismului şi testarea aptitudinilor pentru sportul de preformanţă prin intermediul probelor de selecţie.

Aceste antrenamente aveau un conţinut atractiv, axat în exclusivitate pe întrecere, jocuri de mişcare, ştafete, trasee aplicative etc. Dealtfel, prezentarea unui ciclu săptămînal de antrenament din acea perioadă de început este, după opinia noastră, edificatoare. Iat-o !

Luni

- Alergare uşoară, în grup — 600 m.
- Exerciţii de gimnastică şi de mobilitate — 10—12 exerciţii.
- Alergare, imitînd pornirea trenului din gară :
  — „personalul" — 1×30 m ;
  — „acceleratul" — 1×30 m ;
  — „rapidul" — 2×30 m.
- Concurs pe distanţe scurte, cu pornire din următoarele poziţii :
  — stînd cu spatele pe direcţia alergării — 2×15 m ;
  — sprijin ghemuit — 2×15 m ;
  — şezînd — 2×15 m.
- Săritură în lungime, cu desprindere pe suport înalt de circa 40 cm şi zbor peste obstacol (la fiecare încercare, s-a căutat să existe emulaţie prin variate procedee, cum ar fi : „Cine execută cel mai corect", „Cine ghemuieşte picioarele cel mai bine", „Cine zboară cel mai departe" etc, acordîndu-se note pentru execuţie) — 10 ori.

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1983, pag. 42

● Jocul de mișcare „Aleargă peste obstacole și predă ștafeta". Efectivul este împărțit în două grupe egale ca număr, care, la rîndul lor, sînt împărțite în două subgrupe — A și B —, egale ca număr, așezate față în față, la o distanță de 30—40 m una de cealaltă, astfel încît fiecare grupă să ocupe culoare alăturate. Pe fiecare culoar sînt plasate 3—5 obstacole sau cercuri, la o distanță de 5—7 m unul de celălalt, pe care vor trebui să le treacă jucătorii. Cei din subgrupele A ale fiecărei echipe vor avea în mîna stîngă cîte un băț de ștafetă. La comanda profesorului, pornesc primii din grupele A, fiecare concurent alergînd pe culoarul propriu. La terminarea alergării, ocolesc echipa și predau bățul următorului și se aliniază la sfîrșitul șirului unde au predat. Jocul continuă pînă cînd toți componenții subgrupelor își schimbă locurile între ei. Sînt declarați cîștigători cei care termină primii. — 3—5 ori.
● Alergare ușoară de încheiere — 600 m.

Joi

● Alergarea ușoară în teren accidentat — 500 m.
● Exerciții de gimnastică și de mobilitate — 10—12 exerciții.
● „Locomotiva cară vagoanele" („locomotiva" va fi elevul cu cel mai bun ritm de alergare, iar „vagoanele" — restul elevilor așezați unul după altul). La pornirea în alergare, elevii vor imita sirena trenului și zgomotul pornirii. — 3×50 m.
● Ștafete cu sarcini pe parcurs, între 2—3 echipe — 3×25 m.
● Probe de control :
— 25 m, start din picioare și cronometrare la prima mișcare ; 40 m, idem, — se repetă de 2—3 ori fiecare.
● Săritura în lungime, de pe loc — 2—4 ori.
● Jocul de mișcare „Lanțul de sărituri". Efectivul este împărțit în mai multe echipe, egale ca număr și ca forță, așezate pe șiruri înapoia liniei de plecare. Intervalul dintre șiruri va fi de 1—2 m. Primii jucători din fiecare șir execută o săritură în lungime de pe loc. Arbitrii trag o linie la locul de aterizare cu călcîiul. Următorii din șiruri se așează cu vîrfurile la linia trasată de arbitri și execută mai departe o săritură, continuînd astfel pînă cînd toți jucătorii din șiruri termină de sărit. Cîștigă echipa care realizează cea mai mare distanță. — 2—4 ori.
● Jocul de mișcare „Echipa sare într-un picior". Jucătorii sînt împărțiți în mai multe echipe, așezate pe șiruri. Primul șir ridică piciorul stîng în aer, al doilea șir ridică în aer piciorul drept și-l întinde în așa fel încît cel din față să-l prindă cu mîna dreaptă de gleznă. Al treilea ridică piciorul stîng ș.a.m.d. Mîna liberă se sprijină pe umărul coechipierului din față. La semnal, echipele înaintează spre linia de sosire, sărind într-un picior. — 2—3 ori.
● Alergare ușoară de încheiere — 600 m.

Sîmbătă

● Alergare ușoară, cu diverse execuții, la semnale sonore — 600 m.
● Exerciții de gimnastică și de mobilitate executate în doi — 6—8 exerciții.
● Alergare accelerată imitînd pornirea trenului din gară — 4×40 m.
● Jocurile de mișcare „Telegrama fulger" și „Lupta pentru șapcă". La primul, jucătorii stau în cerc, la interval de 2—3 m unul de celălalt. Fiecare jucător își trasează în jurul său cîte un cerc mic, căruia i se dă denumirea capitalei unui județ. Poștașul stă în interiorul cercului mare și strigă, de pildă, „Poșta merge de la Constanța la Baia Mare". La această comandă, cei doi jucători vizați trebuie să-și schimbe locurile între ei, poștașul căutînd el locul unuia dintre cei doi. La al doilea, jucătorii formează două echipe așezate pe cîte un rînd, față în față, la distanță de 25—40 m una de alta. La mijloc se așază 4—6 mingi medicinale și pe fiecare cîte o bască sau o șapcă. Jucătorii fiecărei echipe sînt numerotați în continuare. La semnalul profesorului, pornesc numerele fără soț din fiecare echipă spre obstacole pentru a intra în posesia băștilor sau a șepcilor, căutînd să le aducă echipelor lor fără să fie atinși de adversari. Jocul continuă cu trecerea fiecărui jucător de 3—4 ori la „furarea" băștii sau a șepcii. — Se execută pînă aleargă fiecare de 2—4 ori.
● Concurs pe distanțe scurte cu handicap și pornire din următoarele poziții : stînd, ghemuit, șezînd cu fața și cu spatele pe direcția de alergare. — 1×20 m din fiecare.

● Desemnarea campionului pe o anumită distanță (20—40 m). Se fac serii valorice și se aleargă ; la fiecare încercare, ultimii doi sînt eliminați pînă cînd rămîne cîte unul din fiecare serie. Aceștia aleargă o cursă împreună, iar învingătorul este declarat campion.

● Alergare ușoară de încheiere — 600 m.

FIȘA DATELOR ANTROPOMETRICE ȘI MOTRICE înregistrate la selecție se prezintă astfel : înălțime — 1,53 m ; greutate — 37 kg ; 40 m, start din picioare și cronometrare la contactul primului pas cu solul — 6,9 săritura în lungime de pe loc — 1,45 m ; săritura în lungime cu elan — 2,70 m.

FIȘA DATELOR MOTRICE înregistrarea la antrenamentele de verificare se prezintă astfel : 25 m, start din picioare și cronometrare la contactul primului pas cu solul — 4,3 s ; 30 m, idem — 5,6 s ; 60 m, idem — 10 s ; 600 m, idem — 2 : 46,0 ; detentă pe verticală — 33 cm ; triplusalt, de pe loc — 4,42 m ; trei sărituri pe piciorul drept — 4,65 m ; trei sărituri pe piciorul stîng — 4,79 m.

Așa cum reiese din cele două fișe prezentate mai sus, Vali Ionescu nu a fost un element ieșit din comun, ba mai mult, prin aspectul somatic, precum și prin capriciile ei în timpul antrenamentelor, ne punea în cumpănă dacă merită să i se dea în continuare atenție. Dealtfel, este destul de edificator faptul că la multe din antrenamentele pe care le efectua Vali Ionescu participa și mama ei, intervenind, în repetate rînduri, rugînd-o să se străduiască și să execute și ea cu mai multă ambiție, așa cum fac colegele ei.

Totuși, este de reținut faptul că, încă de la primele lecții, s-a observat la ea o calitate mult mai dezvoltată decît la celelalte eleve din grupă, și anume **perseverența :** venea la fiecare antrenament, indiferent de ceea ce se ivea, și lucra tot ceea ce i se cerea. Acest lucru i-a permis să realizeze progrese însemnate de la o etapă la alta. Concludent este faptul că la selecție, în condiții ușurate, fără prag, deci de unde bate, sare la lungime cu elan 2,70 m, pentru ca numai după o lună și jumătate de pregătire să realizeze, în concurs, performanța de 4,02 m.

Cu începere din luna septembrie a anului de selecție, Vali Ionescu a fost inclusă în grupa de începători și a trecut la efectuarea antrenamentelor pe Stadionul Tineretului.

Conținutul antrenamentelor din perioada de toamnă n-a fost prea diferit față de cel al antrenamentelor efectuate în curtea școlii, cu singura deosebire că o pondere mult mai mare au început să o aibă însușirea tehnicii cît mai corecte a elementelor școlii alergării și săriturii, cît și a probelor atletice : alergarea de viteză, alergarea de ștafetă, alergarea de garduri, săritura în înălțime și săritura în lungime.

Participă la primele concursuri de atletism pentru copii. La 15—16 iunie, realizează 4,02 m la săritura în lungime, ocupînd locul 7. La 25—26 noiembrie, realizează la săritura în înălțime performanța de 1,30 m, clasîndu-se pe locul 1. La 9—10 decembrie, realizează 1,25 m la săritura în înălțime, ocupînd locul 2.

De la selecție și pînă la sfîrșitul anului 1972, realizează 50 de antrenamente, însumînd 80 de ore de pregătire.

1973 este primul an de juniorat III și primul an de pregătire în cadrul grupei de începători.

Participă la primul campionat republican de atletism pentru juniorii de categoria a III-a (15—16 iulie, Focșani), realizînd la săritura în lungime 4.22 m.

Începe participarea sistematică la competiții și la taberele de pregătire pe timpul vacanțelor școlare.

Întrezărind la atleta Vali Ionescu reale perspective, la propunerea profesoarei Rodica Gârleanu, F.R.A. o include în lotul republican de perspectivă, dîndu-i posibilitatea să participe la pregătirea centralizată pe timpul vacanței de vară. Acest lucru a stimulat-o enorm în antrenamente.

Cel mai bun rezultat din acest an la săritura în lungime este de 4,95 m.

Ca orientare metodică, pe linia pregătirii, i-au fost impuse, atît ca volum, cît și ca intensitate, precum și ca obiective, cele recomandate pentru grupa de începători, și anume :

1. Dezvoltarea fizică și armonioasă ;
2. Pregătirea fizică multilaterală și polivalentă ;
3. Consolidarea sănătății tînărului organism în plină dezvoltare ;
4. Adaptarea și creșterea capacității generale a organismului la eforturi din ce în ce mai mari ;

5. Formarea şi consolidarea deprinderilor motrice de bază din altetism ;
6. Dezvoltarea calităţilor motrice ;
7. Învăţarea tehnicii alergării de viteză, alergării de ştafetă, săriturii în lungime, alergării de garduri şi săriturii în înălţime.

Cifrele realizate în acest an se prezintă astfel :

FIŞA DATELOR ANTROPOMETRICE ŞI MOTRICE

- Înălţimea — 158 cm.
- Greutatea — 43 kg.
- 25 m, start din picioare şi cronometrare la contactul primului pas cu solul — 3,9 s.
- 40 m, idem — 6,3 s.
- 600 m, idem — 2 : 19,0.
- Săritura în lungime de pe loc — 2,15 m.
- Trei sărituri continue pe piciorul drept — 5,70 m ; trei sărituri continue pe piciorul stîng — 5,60 m.
- Triplusalt de pe loc — 5,58 m.
- Trei sărituri în lungime de pe loc continue, fără pauză — 5,70 m.
- Detentă pe verticală — 37 cm.
- Atîrnat susţinut cu braţele îndoite la bara fixă — 19 s.
- Ridicarea trunchiului la verticală, din culcat înapoi — 9 ori.

FIŞA VOLUMULUI DE LUCRU ANUAL

- Numărul zilelor de antrenament — 218.
- Numărul de antrenamente — 218.
- Numărul orelor de pregătire — 436.
- Viteză de accelerare — 300 m.
- Viteză de reacţie şi de execuţie — 235 de execuţii.
- Alergare de viteză, cu intensitate de 95—100% — 16690 m.
- Alergare de viteză, cu intensitate de 80—94% — 13050 m.
- Alergare de viteză, cu intensitate pînă la 79% — 26650 m.
- Alergare de viteză, cu îngreuieri — 300 m.
- Alergare de viteză, în condiţii uşurate — 300 m.
- Alergare de durată, în tempo moderat — 19300 m.
- Exerciţii acrobatice la sol, sărituri la aparate — 330.
- Ştafete — trasee aplicative — 1750 m.
- Jocuri sportive şi de mişcare — 2220 minute.
- Exerciţii pentru musculatura abdominală — 2955 execuţii.
- Exerciţii pentru musculatura spatelui — 1090 execuţii.
- Exerciţii pentru extensorii picioarelor — 2330 execuţii.
- Genuflexiuni, cu îngreuieri uşoare — 1080 execuţii.
- Sărituri libere şi cu îngreuieri — 8300.
- Exerciţii speciale de sărituri — 865.
- Sărituri în lungime — 960.
- Sărituri în înălţime — 250.
- Alergarea de garduri (3—5 garduri), în trei paşi — 255.
- Aruncare în modalităţi variate — 470.

FIŞA REZULTATELOR OBŢINUTE ÎN CONCURSURI (în următoarea ordine : numărul curent ; data ; denumirea concursului ; proba ; rezultatul ; locul).

- 1 ; 13—14 ianuarie ; Concurs municipal, juniori III ; înălţime ; 1,30 m ; 6.
- 2 ; 27—28 ianuarie ; Campionat municipal, juniori III ; înălţime ; 1,30 m ; 4.
- 3 ; 10—11 martie ; Cupa Triumf ; înălţime ; 1,20 m ; 9 ; lungime ; 4,04 m ; 9 ; 50 mg ; 9,8 s ; 7.
- 4 ; 17—18 martie ; Cupa C.A.U. ; lungime ; 4,37 m ; 8 ; 50 mg ; 8,5 s ; 10 ; înălţime ; 1,20 m ; 11.
- 5 ; 24—25 martie ; Cupa Viitorul ; lungime ; 4,73 m ; 2 ; 50 mg ; 9,4 s ; 7.
- 6 ; 7—8 aprilie ; Concurs muncipal, juniori III şi juniori II ; lungime ; 4,45 m ; 6.
- 7 ; 21—22 aprilie ; Cupa „1 Mai" ; lungime ; 4,63 m ; 2 ; 80 m ; 11,8 s ; 2 ; 4×80 m ; 45,8 ; 3 ; 80 mg ; abandon.
- 8 ; 15—16 iulie ; Campionat republican, juniori III ; lungime ; 4,22 ; accident.
- 9 ; 4—5 septembrie ; Concurs de verificare al lotului republican de perspectivă ; 60 m ; 8,8 s ; lungime ; 4,51 m ; înălţime ; 1,28 m.
- 10 ; 6—7 octombrie ; Concurs interjudeţean ; lungime ; 4,87 m.

- 11 ; 21 octombrie ; Cupa Progresul ; lungime ; 4,62 m ; 80 m ; 11,4 s.
- 12 ; 17—18 noiembrie ; Concurs municipal, juniori III ; lungime ; 4,75 m ; 1 ; înălțime ; 1,27 m ; 3 ; 50 mg ; 9,0 s ; 50 m ; 7,5 s.
- 13 ; 24—25 noiembrie ; Concurs municipal, juniori II ; lungime ; 4,81 m ; 5 ; 50 m ; 7,6.
- 14 ; 1—2 decembrie ; Cupa Viitorul, juniori III ; înălțime ; 1,40 m ; 2 ; 50 mg ; 8,7 ; 50 m ; 7,5 ; 7 ; lungime ; 4,40 m ; 8.
- 15 ; 8—9 decembrie ; Cupa Viitorul, juniori II ; înălțime ; 1,45 m ; 5 ; lungime 4,90 m ; 6.
- 16 ; 15—16 decembrie ; Cupa „30 Decembrie", juniori III ; lungime ; 4,95 m ; 2 ; 50 m ; 7,4.

Așa cum reiese din cele de mai sus, Vali Ionescu a participat la 16 concursuri, luînd startul de 36 de ori, după cum urmează :

14 starturi la săritura în lungime ;
— 8 starturi la săritura în înălțime ;
— 7 starturi la alergarea de garduri ;
— 6 starturi la alergarea de viteză ;
— 1 start la alergarea de ștafetă.

1974 este al doilea an de juniorat categoria a III-a al lui Vali Ionescu. Își face debutul internațional participînd la meciul de atletism Spartak Budapesta-Clubul sportiv școlar București, competiție care a avut loc pe Nepstadion din Budapesta.

Obține primul titlu de campioană municipală la săritura în lungime junioare categoria a III-a.

La campionatul republican de juniori categoria a III-a se clasează pe locul 3 la săritura în lungime, la săritura în înălțime și la triatlon.

Realizează la săritura în lungime performanța de 5,19 m.

Își desfășoară activitatea în cadrul grupei de avansați, avînd ca obiective următoarele :

1. Continuarea procesului de dezvoltare fizică armonioasă și de consolidare a calităților fizice și deprinderilor motrice ;
2. Dezvoltarea cu prioritate a calităților de bază necesare viitorului săritor-(viteza, detenta și îndemînarea) ;
3. Însușirea unor elemente fundamentale din tehnica unor grupe de probe : alergarea de viteză și de ștafetă, alergarea de garduri, săriturile ;
4. Însușirea tehnicii săriturii în lungime și săriturii în înălțime, pe baza însușirii cu prioritate a exercițiilor speciale de tehnică ;
5. Creșterea gradată a efortului prin mărirea volumului de antrenament și complexității solicitării ;
6. Continuarea procesului de dezvoltare a calităților morale și de voință ;
7. Dezvoltarea în continuare a plăcerii de a se întrece cu sine și, în special, cu alții.

Cifrele realizate în acest an de atleta Vali Ionescu se prezintă astfel :

FIȘA DATELOR ANTROPOMETRICE ȘI MOTRICE

- Înălțimea — 165 cm.
- Greutatea — 49 kg.
- Numărul la picior — 26.
- 25 m, start din picioare și cronometrare la contactul primului pas cu solul — 3,9 s.
- 40 m, idem — 5,9 s.
- Săritura în lungime, de pe loc — 2,15 m.
- Trei sărituri continue pe piciorul drept — 5,75 m ; trei sărituri continue pe piciorul stîng — 5,50 m.
- Trei sărituri în lungime de pe loc continue, fără pauză — 5,60 m.
- Detentă pe verticală — 41 cm.
- Atîrnat menținut cu brațele îndoite, la bara fixă — 15 s.
- Ridicarea trunchiului la verticală din culcat înapoi, 10 s — 8 ori.

FIȘA VOLUMULUI DE LUCRU ANUL

- Numărul zilelor de antrenament — 202.
- Numărul antrenamentelor — 202.
- Numărul orelor de pregătire — 458.
- Viteză de reacție și de execuție — 415 execuții.

- Viteză de accelerare — 320 m.
- Alergare de viteză, intensitate 95—100% — 24900 m.
- Alergare de viteză, intensitate 80—94% — 15000 m.
- Alergare de viteză, intensitate pînă la 79%, la care se adaugă alergarea accelerată, alergarea cu schimbarea de ritm, alergarea lansată de încălzire etc — 4800 m.
- Alergare de viteză, cu îngreuieri — 4300 m.
- Alergare de viteză, în condiţii uşurate — 2700 m.
- Alergare de durată, tempo moderat — 40000 m.
- Exerciţii acrobatice la sol, sărituri la aparate — 2160 execuţii.
- Ştafete — trasee aplicative — 4600 m.
- Jocuri sportive — 1360 minute.
- Exerciţii pentru musculatura abdominală — 4080 execuţii.
- Exerciţii pentru musculatura spatelui — 1600 execuţii.
- Exerciţii pentru extensorii picioarelor — 1720 execuţii.
- Genuflexiuni cu îngreuieri uşoare, contracronometru — 3440 execuţii.
- Sărituri libere şi cu îngreuieri — 12080 execuţii.
- Exerciţii speciale de tehnică — 1570 execuţii.
- Sărituri în lungime, cu elan — 1040 :
- Sărituri în înălţime — 480.
- Alergare de garduri (5—7 garduri), în trei paşi — 300.
- Aruncări în modalităţi variate — 1200.

Din cifrele înscrise în tabel, rezultă o creştere substanţială a volumului de lucru faţă de cel din anul precedent.

Remarcăm prezenţa, în continuare, a ponderii pregătirii multilaterale şi polivalente, canalizate spre fortificare generală şi crearea bazei necesare obţinerii viitoarelor rezultate.

Se evidenţiază, cu uşurinţă, numărul mare de sărituri libere şi cu îngreuieri, ca şi cel al exerciţiilor speciale de sărituri, exerciţii cu mare eficienţă în pregătirea viitorului săritor.

Reiese, de asemenea, că o pondere mare au avut-o şi alergările de viteză cu intensităţi diferite, precum şi cele cu îngreuieri şi în condiţii uşurate.

Dealtfel, aşa cum arătam mai sus, volumul de lucru a fost cu mult crescut la aproape toţi indicatorii, comparativ cu cei ai anului precedent.

FIŞA REZULTATELOR OBŢINUTE ÎN CONCURSURI (în următoarea ordine : numărul curent ; data ; denumirea concursului ; proba ; rezultatul ; locul ocupat).

- 1 ; 12—13 ianuarie ; Cupa „Unirii“, juniori III ; lungime ; 4,86 m ; 1 ; înălţime ; 1,40 m ; 2 ; 50 m ; 7,3.
- 2 ; 19—20 ianuarie ; Cupa „Unirii“, juniori II ; lungime ; 4,52 m ; 12 ; înălţime ; 1,45 m ; 3.
- 3 ; Campionat municipal, juniori II ; lungime 4,90 m ; înălţime ; 1,40 m ; 5.
- 4 ; 16—17 martie ; Campionat municipal, juniori III ; lungime ; 5,17 m ; 1 — campioană municipală.
- 5 ; 23—24 martie ; Cupa S.S.A. ; lungime ; 4,68 m ; 12.
- 6 ; 30—31 martie ; Cupa C.S. Şcolar, juniori 1 ; lungime ; 4,94 m ; 7 ; juniori III ; lungime ; 5,04 m ; 2.
- 7 ; 13 aprilie ; Concurs de verificare al lotului republican de juniori, Predeal ; lungime ; 5,00 m.
- 8 ; 20—21 aprilie ; Cupa „I Mai“, juniori III ; lungime ; 5,00 m ; 1 ; 80 m ; 11,5, 15.
- 9 ; 27—28 aprilie ; Concurs republican, juniori III, Bacău ; lungime ; 4,83 m ; 12.
- 10 ; 12—13 mai ; Campionat municipal, juniori III ; lungime ; 5,19 m ; 1 — campioană municipală ; înălţime ; 1,50 m ; 1 — campioană municipală.
- 11 ; 22—23 mai ; Campionat municipal, juniori I ; lungime ; 5,02 m ; 9.
- 12 ; 8—9 iunie ; Campionatele republicane şcolare ; lungime ; 4,70 m.
- 13 ; 6—7 iulie ; Campionatul republican de juniori III, Rm. Vîlcea ; lungime calificări ; 4,99 m ; lungime ; 5,11 m ; 3 ; înălţime ; 1,54 m ; 3 ; tetratlon ; 2429 p ; 3 (înălţime — 1,51 m ; lungime — 5,06 m ; greutate — 7,67 m).
- 14 ; 13—14 iulie ; Campionatul republican de juniori II, Galaţi ; înălţime ; 1,50 m ; 15 ; lungime calificări ; 5,00 m ; lungime ; 5,12 m ; 11.
- 15 ; 17 august ; Concurs de verificare al lotului republican juniori ; lungime ; 4,60 m ; înălţime ; 1,50 m ; 100 m ; 14,0.

● 16 ; 25 octombrie ; Spartak Budapesta- — C.S.S. București ; înălțime ; 1,54 m ; 1 ; lungime ; 4,94 m ; m ; 2.
● 17 ; 29 octombrie ; Spartak Budapesta — C.S.Ș. București ; lungime ; 5,08 m ; 2.

Din cele inserate, rezultă că Vali Ionescu a participat la 17 concursuri, lucînd startul de 35 de ori, după cum urmează ;

— 21 de starturi la săritura în lungime ;
— 9 starturi la săritura în înălțime ;
— 3 starturi la alergarea de viteză ;
— 1 start la aruncarea greutății ;
— 1 start la tetratlon.

Dacă ar fi să tragem unele concluzii la terminarea junioratului III, am putea formula următoarele :

Vali Ionescu nu a reușit să acumuleze atît cît ar fi fost necesar la vîrsta respectivă, deoarece ea nu a parcurs integral etapele de pregătire anterioare, fiind selecționată ceva mai tîrziu.

Nefiind fortificată, pregătită pentru eforturi mai mari, exercițiile folosite în pregătirea de forță au fost cele cu îngreuieri ușoare și, de cele mai multe ori, cu greutatea proprie.

Cu toate acestea, progresele făcute s-au dovedit a fi calitative, dovada constituind-o rezultatele înregistrate atît în probele de concurs, cît mai ales în cele de control.

1975 este primul an de juniorat categoria a II-a, an în care Vali Ionescu începe specializarea, mai accentuată, în probele de sărituri.

Realizează la săritura în lungime performanța de 5,52 m.

Continuă activitatea în cadrul grupei de avansați, avînd aceleași obiective ca cele din anul precedent, dar cu un accent mult mai mare pus pe însușirea corectă și conștientă a tehnicii celor două probe de sărituri. Dealtfel, profesoara Rodica Gârleanu a insistat foarte mult asupra acestui obiectiv, astfel încît a ajuns să testeze prin lucrări scrise cunoștințele sportivilor despre probele pe care le practică.

Edificatoare, în acest sens, sînt cele două lucrări scrise ale atletei Vali Ionescu despre tehnica săriturii în lungime și săriturii în înălțime, așa cum o vedea ea în aprilie 1975, cînd ea era în tabăra de pregătire de la Predeal.

„Despre tehnica la săritura în lungime" (extras)

Pentru efectuarea săriturii corecte în lungime, este necesar ca, la plecarea în săritură, distanța cuprinsă între prag și semnul de control să fie alergată în felul următor : primii pași mai mari, apoi, pe măsura apropierii de prag, alergarea trebuie să devină cît mai rapidă, astfel încît în momentul atingerii pragului ea să fie maximă. Pentru ca piciorul de bătaie să vină la prag, este necesar ca elanul să fie alergat corect, pentru evitarea unor eventuale complicații. Mai trebuie specificat încă un lucru, și anume : în momentul în care piciorul de bătaie atinge pragul, pragul nu trebuie căutat, ci trebuie să vină singur. Bătaia pe prag se efectuează cît se poate de energic. După bătaie, urmează înălțarea sau desprinderea. În cazul în care se efectuează pășire, aceasta se face pășind în aer de cît mai multe ori posibil. În caz contrar, după desprindere, picioarele trebuiesc aruncate cît mai mult înainte, astfel încît călcîiele să atingă nisipul înaintea vîrfurilor. Aterizarea se face ținînd cît mai mult picioarele înainte, cu vîrfurile înainte, acest lucru putîndu-se realiza datorită abdomenului.

O săritură este reușită, în primul rînd, cînd ea nu este depășită, adică atunci cînd piciorul de bătaie nu depășește pragul. De asemenea, ea mai este reușită și atunci cînd săritura, adică aterizarea se efectuează în spațiul prevăzut, regulamentar (dacă săritura este strîmbă, ea depășește acest spațiu și nu este luată în considerare). De asemenea, o săritură este reușită cînd se ajunge în groapă.

O săritură este reușită atunci cînd există : o alergare bună pe elan, o bătaie energică, o desprindere cît mai înaltă, o pășire cît mai lungă în aer (dacă săritura se efectuează cu pășire), apoi o aterizare cu picioarele întinse cît mai înainte.

O săritură nu este reușită, atunci cînd se aleargă prea încet pe elan, cînd nu există desprindere (adică, se efectuează o săritură razantă) și nici pășire, iar la aterizare vîrfurile picioarelor cad pe nisip, în loc să fie trimise înainte. Astfel, prin acest mod (greșit) de aterizare se micșorează foarte mult lungimea sări-

turii. De asemenea, lungimea săriturii mai este micşorată şi prin punerea unei mîini înapoi.

„Despre tehnica la săritura în înălţime" (extras)

Alergarea pe elan trebuie să fie accelerată. Se pleacă — primii doi paşi — uşor, apoi din ce în ce mai tare, astfel ca, pe ultimii trei paşi, să fie atinsă viteza maximă.

Pregătirea bătăii şi bătaia : la ultimul pas al elanului, cel premergător bătăii, trebuie să blochezi (trunchiul să fie puţin aplecat pe spate), apoi piciorul de bătaie se îndoaie, astfel încît să permită la maximum efectuarea desprinderii pe verticală ; bătaia se efectuează pe toată talpa, cu împingere pînă pe vîrf.

Tot pe ultimii doi-trei paşi, se efectuează mişcarea braţelor, pentru a ajuta la înălţare (braţele sînt aduse de jos, din spate, în faţă, printr-o mişcare de avîntare).

Deasupra ştachetei trebuie făcută extensia prin împingerea bazinului înainte.

O altă mişcare deosebit de importantă este tragerea capului pe spate. Ea ajută, în mare măsură, şi la extensie.

În desprindere, spatele trebuie să fie încordat, iar umerii traşi în sus.

După efectuarea extensiei, picioarele trebuiesc trase energic, pentru a înfăşura ştacheta.

FIŞA DATELOR ANTROPOMETRICE ŞI MOTRICE

- Înălţimea — 171 cm.
- Greutatea — 53 kg.
- Numărul de la picior — 26 $^1/_2$.
- 40 m, start din picioare şi cronometrare la contactul primului pas cu solul — 6,5.
- Săritura în lungime, de pe loc — 2,30 m.
- Triplusalt, de pe loc — 6,14 m.
- Trei sărituri continue pe piciorul drept — 5,95 m ; trei sărituri continue pe piciorul stîng — 5,87 m.
- Trei sărituri în lungime, de pe loc, continue, fără pauză — 6,65 m.
- Detentă pe verticală — 45 cm.
- Atîrnat susţinut cu braţele îndoite, la bara fixă — 15 s.

După cum se observă, Vali Ionescu a făcut un progres substanţial la majoritatea probelor de control, în special, la alergarea de viteză şi la exerciţiile de forţă explozive (detentă). Creşte şase centimetri în înălţime, dar şi în greutate.

FIŞA VOLUMULUI DE LUCRU ANUAL

- Numărul zilelor de antrenament — 225.
- Numărul de antrenamente — 225.
- Numărul orelor de pregătire — 450.
- Exerciţii de viteză de reacţie şi de viteză de execuţie — 312 execuţii.
- Viteză de accelerare — 510 m.
- Alergare de viteză, intensitate 95—100% — 22700 m.
- Alergare de viteză, intensitate 80—94% — 14300 m.
- Alergare de viteză, intensitate pînă la 79%, la care se adaugă alergarea accelerată, alergarea cu schimbare de ritm, alergarea lansată de încălzire etc — 3750 m.
- Alergare de viteză, cu îngreuieri — 2100 m.
- Alergare de viteză, în condiţii uşurate — 3050 m.
- Alergare de durată, tempo moderat — 17300 m.
- Exerciţii acrobatice la sol, sărituri la aparate — 1930.
- Ştafete, trasee aplicative — 3060 m.
- Jocuri sportive — 560 minute.
- Exerciţii pentru extensorii braţelor (flotări) — 115 execuţii.
- Exerciţii pentru musculatura abdominală — 3310 execuţii.
- Exerciţii pentru musculatura spatelui — 990 execuţii.
- Exerciţii pentru flexorii picioarelor (în cadrul alergărilor cu genunchii sus).
- Exerciţii pentru extensorii picioarelor — 2025 execuţii.
- Genuflexiuni cu deplasare — 1070 execuţii.
- Genuflexiuni cu îngreuiere uşoară, contracronometru — 3020 execuţii.
- Sărituri libere şi cu îngreuieri — 9955.
- Exerciţii speciale de tehnică — 1470 execuţii.
- Sărituri în lungime, cu elan — 933.

- Sărituri în înălțime — 530.
- Alergare de garduri (5—7 garduri), în trei pași — 197.
- Aruncări în modalități variate — 937.

Cifrele de mai sus se înscriu în nota obișnuită, ba mai mult, se observă o diminuare a lor la unele din mijloacele de antrenament, deși numărul de antrenamente este mai mare față de cel din anul 1974. Acest lucru se explică prin faptul că, în cadrul antrenamentelor, accentul a căzut, în cea mai mare parte, pe „calitatea execuțiilor" și nu pe realizarea unui volum mare de lucru, vizînd în perspectivă viitoarele performanțe ale anului următor.

Apar și unele mijloace de antrenament care nu au figurat pînă în prezent, ca genuflexiunile cu deplasare, flexorii brațelor etc.

FIȘA REZULTATELOR OBȚINUTE ÎN CONCURSURI ÎN ANUL 1975

(în ordinea : numărul curent ; data ; denumirea concursului ; proba ; rezultatul ; locul ocupat).

- 1 ; 18—19 ianuarie ; Campionatul municipal de juniori II ; înălțime : 1,58 m ; 2 ; lungime ; 5,09 m ; 7.
- 2 ; 25—26 ianuarie ; Campionatul municipal de juniori I ; înălțime ; 1,50 m ; 4 ; lungime ; 5,12 m ; 3.
- 3 ; 1—2 februarie ; Campionatul municipal de seniori ; înălțime ; 1,50 m ; 5.
- 4 ; 13 februarie ; Cupa Rapid ; înălțime ; 1,50 m ; 2 ; lungime ; 5,03 m ; 5.
- 5 ; 22—23 februarie ; Cupa de Cristal ; înălțime ; 1,55 m ; 7.
- 6 ; 1—2 martie ;Campionatul republican de juniori I ; lungime ; 5,02 m ; înălțime ; 1,50 m.
- 7 ; 15—16 martie ; Campionatul republican de juniori II ; lungime ; 5,23 m ; 6 ; înălțime ; 1,58 m ; 5.
- 8 ; 29—30 martie ; Cupa Clubului sportiv școlar ; lungime ; 5,42 m ; 1 ; înălțime ; 1,56 m ; 2.
- 9 ; 11 aprilie ; Concurs de verificare, Cîmpulung Muscel ; înălțime ; 1,60 m ; 1 ; lungime ; 5,36 m ; 1.
- 10 ; 26—27 aprilie ; Cupa „1 Mai", juniori II ; lungime ; 5,27 m ; 1.
- 11 ; 10—11 mai ; Concurs republican, juniori II ; lungime ; 5,38 m ; 4 ; înălțime ; 1,58 m ; 3—4.
- 12 ; 17—18 mai ; Cupa României ; lungime ; 5,11 m ; 6 ; înălțime ; 1,58 m ; 1.
- 13 ; 29—30 mai ; Campionatul municipal școlar ; lungime ; 5,24 m ; 5 ; înălțime ; 1,55 m ; 1—2 ; 200 m ; 27,0.
- 14 ; 7—8 iunie ; Concurs republican, juniori I ; înălțime ; 1,55 m ; 8 ; lungime ; 5,52 m ; 4.
- 15 ; 21 iunie ; Campionatul municipal de juniori I ; lungime ; 5,32 m ; 100 m ; 13,2 ; înălțime ; 1,60 m ; 3 ; 200 m ; 28,4.
- 16 ; 12 iulie ; Concurs de verificare, Cîmpulung Muscel ; lungime ; 5,52 m ; 2.
- 17 ; 24 iulie ; Concurs de verificare, Poiana Brașov ; înălțime ; 1,62 m ; 1.
- 18 ; 24 august ; Clubul SCRA (Polonia) — C.S.S. București ; lungime ; 5,27 m ; 2 ; înălțime ; 1,60 m ; 1.

Rezultă că, din totalul de 33 de starturi luate în anul 1975, Vali Ionescu a concurat la săritura în lungime de 16 ori, la săritura în înălțime de 14 ori, la alergarea de viteză de 3 ori.

D. GÂRLEANU : **La première étape dans le chemin vers le record du monde au saut en longueur de l'athlète Vali Ionescu**

On nous présente la première partie de la chronique du grand record du monde au saut en longueur établi par la roumaine Vali Ionescu. Cette première partie apartient au moment ou, Vali Ionescu, très jeune, ne laissait rien entrevoir de son destin athlétique. Toutes les testes auxquelles elle a été soumise en cette période ne relevaient que son plaisir de pratiquer l'athlétisme, et les résultats des concours ne lui offraient que très rarement la satisfaction de monter sur le podium. L'article, riche en chiffres et donnés, présente une grande valeur orientative, car il constitue un solide argument contre la specialisation a l'âge très jeune et en même temps un plaidoyer pour la spécialisation a l'âge de 17—18 ans (juniors). La conclusion que l'auteur prépare pour la déuxième partie de son exposée est que Vali Ionescu s'encadre dans les paramètres de la règle et pas du totut dans ceux de l'exception.

(Continuare în pag. 59)

ASPECTE ALE INSTRUIRII PROGRAMATE APLICATE LA FACTORUL FIZIC AL FOTBALULUI

Prof. IOAN ERNEST ILEA
C. Ş. Jiul — Petroşani

Vorbind de factorul fizic, subînţelegem pregătirea fizică, care este definită prin : „perfecţionarea calităţilor motrice, stăpînirea unei mari varietăţi de priceperi şi deprinderi de mişcare de bază, precum şi dezvoltarea indicilor morfologici şi funcţionali ai organismului, corespunzător cerinţelor ramurilor de sport". (bibliografie punctul 4). În studiul nostru vom aborda pregătirea fizică prin prisma calităţilor motrice.

CONSIDERENTE PRELIMINARII

După cum se ştie **pregătirea fizică** (P.F.) se împarte în : **pregătirea fizică generală** (P.F.G.) şi **pregătirea fizică specifică** sau specială (P.F.S.), în cadrul căreia calităţile motrice sînt : viteza, forţa, rezistenţa şi îndemînarea. Acestora li se adaugă şi supleţea (vezi bibliografia pct. 3, pag. 164). Un reputat specialist în teoria şi metodica fotbalului vorbind de calităţile motrice ale fotbaliştilor afirmă că ele se împart în două categorii :

a) calităţile fizice de bază ale fotbaliştilor : 1. forţa ; 2. viteza ; 3. rezistenţa ; 4. îndemînarea ;

b) calităţile fizice specifice jocului de fotbal : 1. mobilitatea şi supleţea ; 2. echilibrul ; 3. detenta ; 4. coordonarea (bibliografie pct. 6, pag. 210). Considerăm că prin această împărţire **Victor Stănculescu** îmbogăţeşte teoria şi metodica fotbalului şi nicidecum nu contrazice teoria generală a educaţiei fizice şi sportului.

— Pentru ca pregătirea fizică (dezvoltarea calităţilor fizice) să decurgă în condiţii optime enumărăm principiile fiziologice ce trebuie respectate :

1. principiul continuităţii ;
2. principiul repetării ;
3. principiul gradării efortului ;
4. principiul multilateralităţii şi alternării efortului ;
5. principiul eforturilor maxime ;
6 principiul individualizării.

Importanţa calităţilor motrice, aşa cum a reieşit la Campionatele mondiale din 1966 — Anglia, 1970 — Mexic, 1974 — R.F.G., ne arată :

1. rezistenţa ;
2. îndemînarea ;
3. viteza ;
4. forţa.

— În pregătirea sportivă, prelucrarea calităţilor motrice are în vedere :

— P.F.G. stă la baza P.F.S. ;

— viteza este o calitate motrică înnăscută, dezvoltarea ei putîndu-se face pînă în jurul vîrstei de 18 ani ;

— cele mai recente cercetări din domeniul medicinii sportive ne arată că şi rezistenţa este o calitate motrică înnăscută, factorii dezvoltării ei fiind limitaţi ;

— la copii şi juniori se dezvoltă, cu precădere, viteza şi îndemînarea ;

— iarna vom prelucra rezistenţa şi forţa ;

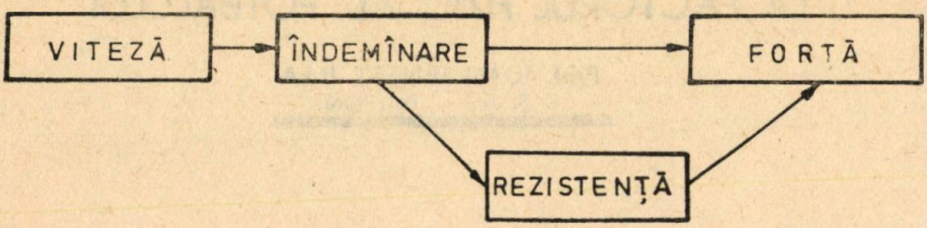
— rezistenţa „omoară" viteza ;

— nici o calitate motrică nu se manifestă izolat, prezenţa unei calităţi motrice înseamnă şi prezenţa celorlalte, într-o pondere mai mare sau mai mică.

Dorim să precizăm că factorul fizic se pretează greoi la instruirea programată, uneori fiind vorba doar de ierarhizare.

Pornind de la cele de mai sus, propunem următoarea instruire programată privind factorul fizic al fotbalului (dar poate fi aplicat şi în alte jocuri sportive) :

1. pregătirea fizică generală ;
2. pregătirea fizică specială.



P.F.G. în etapa I perioadei pregătitoare de iarnă :
1. rezistența ;
2. forța ;
3. viteza ;
4. îndemînarea.

P.F.G. în etapa a II-a a perioadei precompetiționale :
1. rezistența ;
2. viteza ;
3. forța ;
4. îndemînarea.

P.F.G. la copii și juniori :
1. rezistența ;
2. viteza ;
3. îndemînarea ;
4. forța.

P.F.S. la seniori :
1. rezistența ;
2. îndemînarea ;
3. viteza ;
4. forța.

P.F.S. la copii și juniori :
1. viteza ;
2. îndemînarea ;
3. rezistența ;
4. forța.

CALITĂȚILE MOTRICE

VITEZA :

1. viteza de reacție ;
2. viteza de execuție ;
3. viteza de repetiție.

La jucătorii de cîmp pentru toate formele de viteză :
1. a membrelor inferioare ;
2. a trunchiului (spate și abdomen) ;
3. a gîtului și capului ;
4. a membrelor superioare.

La portari :
1. a membrelor superioare ;
2. a membrelor inferioare ;
3. a trunchiului ;
4. a gîtului și capului.

FORȚA

1. forța generală ;
2. forța specială.

sau :
— forța dinamică ;
— forța statică ;

sau :
— forța propriu-zisă ;
— forța explozivă (detenta) ;
— forța în regim de rezistență ;

sau :
— forța membrelor inferioare ;
— forța trunchiului ;
— forța membrelor superioare ;
— forța gîtului și capului.

REZISTENȚA :

1. rezistența generală ;
2. rezistența fizică specifică ;
3. rezistența în diferite regimuri : de viteză, de forță, de îndemînare ;
4. rezistența psihică.

ÎNDEMÎNAREA :

1. îndemînarea generală ;
2. îndemînarea specifică ;

sau :
1. îndemînarea membrelor inferioare ;
2. îndemînarea trunchiului ;
3. îndemînarea membrelor superioare ;
4. îndemînarea gîtului și capului.

Răspunsul, în cazul nostru, este reacția motrică cu indicii prevăzuți, de exemplu : genuflexiuni pe un picior de „n" ori. Fiind vorba de instruirea lineară (de tip Skinner), în prima noastră lucrare am afirmat : **„Se trece de la o cuantă la cealaltă dar numai în cazul cînd răspunsul motric (execuția) este în conformitate cu cerințele. În caz că răspunsul nu este cel dorit, atunci nu vom merge mai departe, ci vom insista pînă cînd vom satisface cerințele".** În cazul pregătirii fizice, considerăm că se poate trece de la o cuantă la cealaltă tocmai datorită principiului multilateralității și alternării efortului, interdependenței dintre calitățile motrice și datorită faptului că nici o calitate motrică nu se poate dezvolta doar cu și prin mijloace specifice, pure — revenirea și controlul (feed-back-ul) sînt absolut necesare ! Dorim să exemplificăm afirmația de mai sus : constatăm că

doar cu exerciţiile specifice (alergările) nu am reuşit să obţinem viteza dorită datorită lipsei de forţă. În acest caz, întrerupînd sau nu alergările, vom purcede la dezvoltarea forţei deficitare.

Exemplu : pentru instruirea programată de tip lineară (de tip Skinner) : dezvoltarea calităţilor motrice în ordinea prevăzută de noi.

Exemplu : pentru instruirea programată combinată : odată ce s-a stabilit ordinea calităţilor motrice, dacă constatăm că una (în cazul nostru rezistenţa) satisface cerinţele, nu o vom prelucra în continuare, ci sărim peste ea (fig. 1).

În încheiere, dorim să facem cunoscut că instruirea programată privind factorul fizic nu poate fi aplicată fără testările necesare şi individualizarea procesului de pregătire.

BIBLIOGRAFIE

1. BIRSAN M : Fotbal — Probleme generale. Tehnica jocului, Ed. I.E.F.S., Bucureşti 1980.
2. ILEA I. E. : Aspecte ale instruirii programate aplicate la factorul tehnic al fotbalului. rev. „Educaţie fizică şi sport" nr. 8/1982 ;
3. MITRA GH., MOGOS AL. : Metodica educaţiei fizice şcolare, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1980.
4. ŞICLOVAN I. : Teoria educaţiei fizice şi sportului, Ed. Stadion, Bucureşti, 1972.
5. STĂNCULESCU V. : Fotbal — aspecte moderne de antrenament şi joc, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1977.
6. STĂNCULESCU V. : Ghidul antrenorului de fotbal, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1982.

I. E. ILEA : **Aspects de l'instruction programmée appliqués au facteur physique du football**

Pour assurer les meilleures conditions pour la préparation physique du joueur de football, sont présentés les principes physiologiques qui doivent être respectés : la continuité, la répétiton, le dosage de l'effort, la multilatéralité et l'alternation de l'effort, l'individualisation et les efforts maximales. On fait la précision que le facteur physique est difficile d'encadrer dans une instruction programmée, il s'agit parfois d'une hierarchie, qui est faite, d'ailleurs en fonction de la période de préparation ou du contenu de chaque qualité physique a part.

L'auteur opine que l'instruction programmée concernant le facteur physique dans le football ne peut être appliqueée sans les testes nécessaires et sans l'individualisation du processus de préparation.

I. E. ILEA : **Aspects of Programmed Training Applied to the Physical Factor in Football Playing**

The author lays down the physiological principles that should be strictly observed — continuity, repetition grading of efforts, multilateral and alternating efforts, individualization and maximal efforts — for a real physical training of the football player under best conditions. He specifies that the physical factor is slow in adjusting itself to programmed training, sometimes a hierarchy should be envisaged, which is to keep account of the periods of training and the content of each of the physical qualities in part.

The author's view is that the programmed training in terms of the physical factor in football playing cannct be applied without undertaking requisite testing and individualizing the process of training itself.

(Urmare din pag. 22)

AL. ZOŢA, I. BODNAR : **Study on the Learning of Rugby with Lower Secondary School Pupils**

The authors have undertaken a study aiming at establishing the best age for starting to practise performance rugby. They outline the main technical procedures of rugby used in programmes they themselves worked out as well as the ways in which they carried out qualitative testing. The experiment has been carried out at No. 1 general school in the town of Siret with 26 boys in the VIth form. The conclusions drawn are that rugby can be learned at the age when the pupils are in the VIth form great attention being given to the fragility of the bone system and to toning down the excesses that may appear during playing, particularly in terms of aggressiveness and hardness with the opponents, specific elements in the rugby competitions.

OPINII - CONSULTAȚII

MIȘCAREA ÎN AER LIBER — O NECESITATE PENTRU ELEVI

Prof. DAN GUȚIU
Inspectoratul Școlar Județean Sibiu

Prof. MIHAI RĂILEANU
C. S. Ș. „Șoimii" — Sibiu

Secolul XX—, secol al vitezei, al atomului, al cuceririi cosmosului, al cibernetizării și automatizării. Trăim și muncim în condiții, pe care străbunii noștri nici n-ar fi îndrăznit să viseze: de la focul cu lemne am ajuns la cuptoarele cu infraroșii în care se rumenesc fripturi sintetice burdușite cu proteine de cea mai bună calitate, umblăm cît mai rar pe jos căci avem la dispoziție milioane de mașini care ne scutesc de orice efort, pînă și spălatul pe dinți s-a transformat într-o simplă apăsare pe buton ce declanșează periuța electrică. O să uităm chiar și să respirăm, căci instalațiile de aer condiționat ne umplu plămînii cu oxigen adus la o compoziție și temperatură optimă.

Pe de altă parte — datorită mutațiilor calitative, ce vin să completeze potențialul biologic al fiecărei noi generații — solicitările intelectuale sînt într-o continuă creștere, începînd cu primii ani ai copilăriei și terminînd cu ultimii ani dinaintea ieșirii la pensie. Copiii pierd infinit mai mult timp în fața manualelor decît pe terenurile de joacă, iar cei mari se plîng de migrene, ateroscleroză și obezitate.

Departe de a susține întoarcerea totală la „natura mamă" — idee sugerată dealtfel de **J. J. Rousseau** în una din lucrările lui pedagogice —, capitolul de față își propune să readucă în centrul atenției tinerei generații contribuția deosebită pe care practicarea activităților fizice în aer liber o aduce la menținerea stării de sănătate, la sporirea capacității de muncă, la pregătirea pentru apărarea patriei.

Călăuzit de mesajele transmise de către tovarășul **Nicolae Ceaușescu** la conferințele pe țară ale mișcării sportive, Ministerul Educației și Învățămîntului, în colaborare cu Ministerul Sănătății, a căutat și a găsit răspunsuri la această problemă. Condițiile deosebite asigurate în școală și tabere au deschis gustul pentru sport, turism și natură la un număr mereu mai mare de tineri.

Despre influențele pozitive pe care activitățile corporale le exercită asupra organismului s-a vorbit și s-a scris mult. Menținerea stării de sănătate îmbracă, ca sarcină a educației fizice școlare și a sportului de masă, aspecte multiple.

1. ASIGURAREA CREȘTERII ȘI DEZVOLTĂRII CORECTE ȘI ARMONIOASE

Este cunoscută prezența la un procent destul de mare din populația școlară a unor deficiențe fizice, unele destul de grave. Ne vom referi în special la acelea care pot fi cauzate sau accentuate de activitatea școlară (scolioze, cifoze, lordoze etc.).

Sarcina principală care revine profesorilor, în general, și profesorilor de educație fizică, în special, este aceea de a preveni apariția unor asemenea deficiențe. Adoptarea unei poziții defectuoase în bancă poate conduce în decursul

cîtorva ani la deformaţii ale coloanei vertebrale. În acest sens, se va acţiona în scopul dezvoltării şi întăririi musculaturii coloanei vertebrale şi a centurii scapulare, precum şi a lanţurilor cinematice ce intervin în activitatea aparatului respirator.

Mijloacele sînt dintre cele mai simple şi, cu puţină imaginaţie, pot fi chiar atractive, depăşind şabloanele schematice ale gimnasticii analitice. Este absolut necesar ca aceste exerciţii ce au ca scop creşterea şi dezvoltarea corectă şi armonioasă a copiilor să nu lipsească din lecţiile de educaţie fizică şi nici din orele acesteia în taberele de vară sau de iarnă. Se asigură, astfel, o continuitate în această direcţie, lucru ce va conduce la conştientizarea necesităţii adoptării unor poziţii de lucru cît mai corecte.

Odată constatată prezenţa unor deficienţe fizice, activitatea profesorului de educaţie fizică trebuie în mod obligatoriu coordonată de către medic.

2. ÎMBUNĂTĂŢIREA CAPACITĂŢII DE MUNCĂ INTELECTUALĂ

Ştim cu toţii despre influenţa pozitivă pe care exerciţiile fizice o exercită asupra excitabilităţii şi mobilităţii funcţionale a sistemului nervos. Datorită acestui fapt, întreruperea muncii intelectuale încordate şi aplicarea exerciţiilor fizice sau activităţii sportive restabilesc sau reactivează calitatea elevului, dînd capacităţii de lucru o orientare pozitivă.

Cercetările efectuate în diferite ţări ale lumii au relevat acest fenomen. Interpretarea statistică a datelor obţinute în urma experienţelor arată o sporire cu mai mult de 50% a capacităţii de memorare a elevului în urma efectuării unui moment sportiv în aer liber de durată redusă. Din punct de vedere fiziologic, explicaţia cea mai simplă constă în eliberarea cortexului de dominanta zonelor de inhibiţie rezultate în urma unei activităţi intelectuale intense.

Din această cauză, vrem să subliniem importanţa minutelor „pauze de educaţie fizică". Mai concret, este vorba de executarea de către toţi elevii şcolii de preferinţă în recreaţia mare, avînd în vedere că aceasta este situată de regulă la jumătatea zilei de lucru, a unui număr mai mare sau mai mic de exerciţii, sub conducerea profesorului de educaţie fizică sau a elevului de serviciu.

Este necesar ca exerciţiile să vizeze toate segmentele aparatului locomotor şi să se desfăşoare într-un ritm susţinut, în mod obligatoriu în aer liber sau în cel mai rău caz în sala de clasă cu toate geamurile larg deschise. Ca durată, este bine să ne încadrăm în limita a 10 minute (jumătate din recreaţia mare), pentru ca elevii să nu fie frustraţi de libertatea pauzei şi, mai ales, pentru ca scopul în sine să fie atins, fără riscul de a transforma oboseala intelectuală în oboseală fizică.

În unele cazuri, pe parcursul orelor în care se predau materii mai dificile, atunci cînd colectivul de elevi manifestă oboseală sau dezinteres pentru activitatea pe care o desfăşoară se poate apela din nou cu succes la cîteva mişcări dinamice sau de relaxare. De cele mai multe ori, fără a pierde mai mult de 2—3 minute, se va obţine o „revenire" a receptivităţii clasei. Această micro pauză de educaţie fizică poate (sau nu) să existe, în funcţie de stilul de muncă al fiecărui profesor şi de materia pe care o predă.

Am arătat rolul pe care-l joacă aceste pauze active pe durata cît copiii se află la şcoală. Ele sînt bine venite pentru elevi, avînd în vedere oboseala acumulată după o zi de şcoală, precum şi în timpul cît aceştia se pregătesc acasă. Cîteva mişcări de respiraţie în faţa geamului deschis, o scurtă plimbare în aer curat au aceleaşi efecte pozitive asupra evitării oboselii şi a sporirii capacităţii de asimilare a scoarţei. Şi acasă însă, ca şi la şcoală, trebuie acordată aceeaşi atenţie, ca durata acestor întreruperi să nu depăşească cîteva minute şi să nu se transforme într-o sursă de oboseală musculară.

3. PREGĂTIREA PENTRU PRODUCŢIE

Practicarea exerciţiilor fizice de către elevi contribuie în mod hotărîtor la pregătirea acestora pentru activitatea productivă, contribuie la sporirea capacităţii de muncă.

Avînd în vedere sistemul actual de învățămînt, existența liceelor cu profiluri și specializări diferite, este necesar ca și activitățile fizice — în special cele desfășurate în timpul practicii productive (pauze de producție, gimnastică de angrenare etc) — să se modeleze în funcție de trăsăturile și cerințele fiecărei meserii.

Să luăm, de exemplu, un liceu sanitar sau unul economic. Profesiunile spre care se îndreaptă pașii elevilor din școlile de acest gen — contabili, vînzători, medici — au un pronunțat caracter sedentar, în care predomină efortul intelectual. Pentru combaterea efectelor negative ale unor astfel de activități prelungite, se impune efectuarea în pauzele de producție a unor complexe de exerciții cu durată cuprinsă între 8—10 minute, în aer liber. Se va pune accentul pe mișcările ample ale membrelor, ale capului și gîtului, precum și pe mișcările de reglare a respirației (pentru a asigura o ventilație pulmonară completă — lucru dificil de realizat într-o incăpere — se va pune accent în special pe expirație).

O altă categorie de meserii pentru care tînăra generație se pregătește în licee industriale (de construcții, energetice etc.) este aceea reprezentată de oamenii care desfășoară un efort dinamic, în care este angrenat întregul corp — zidari, betonieri, electricieni. Încordarea sistemului nervos este mare, dar întreruptă de pauze relativ scurte. La aceste profesii nu trebuie să lipsească gimnastica de angrenare, care să pregătească organismul, toate grupele și lanțurile musculare, cea de corectare a unor eventuale poziții nefiziologice și de reglare a ritmului respirator în funcție de intensitatea și durata efortului depus.

Ne-am rezumat doar la aceste exemple care ni s-au părut cele mai elocvente din punct de vedere al influenței pozitive pe care o exercită activitățile fizice asupra refacerii capacității de lucru. Exemplele ar putea însă continua.

Trebuie adăugat faptul, nu lipsit de importanță, că practicarea exercițiilor fizice și a mișcării în aer liber nu trebuie să se rezume numai la cele cîteva minute ale pauzelor sau la gimnastica de angrenare. Prin practicarea constantă a acestora în timpul liber, se obține tonificarea organismului, fapt ce contribuie la menținerea la un nivel ridicat a puterii de muncă și îngreuiază apariția oboselii.

4. PREGĂTIREA TINERETULUI PENTRU APĂRAREA PATRIEI

Primele manifestări ale activităților fizice cunoscute în istorie sînt legate de caracterul aplicativ al acestora (înot, schi, vînătoare, vînat) și, mai ales, de caracterul lor militar.

Începînd cu vestitele școli de gladiatori, continuînd cu academiile nobiliare ale evului mediu — unde arta mînuirii armelor ocupa un loc de frunte — și terminînd cu modernele armate ale zilelor noastre, sportul și activitățile fizice au jucat și continuă să joace un rol deosebit de important în sporirea capacității de luptă și apărare.

În contextul societății socialiste multilateral dezvoltate apărarea cuceririlor revoluționare este o sarcină de onoare a fiecărui cetățean. Acesta este motivul pentru care pregătirii tineretului pentru apărarea patriei i se acordă o mare importanță.

Practicarea de către elevi a unor sporturi, ca tirul, parașutismul, judo, deplasarea pe schiuri și altele, fără a mai vorbi de suportul motric pe care-l creează, dezvoltă curajul, dîrzenia, calități volitive, care, alături de patriotism, sînt indispensabile unui apărător al României socialiste.

SPORTUL ȘI TIMPUL LIBER

În funcție de nivelul dezvoltării economice, timpul liber a existat în decursul istoriei ca răgaz de odihnă pentru comunitățile primitive, ca repaus impus de caracterul sezonier al activităților productive. În urma instalării relațiilor socialiste, timpul liber a îmbrăcat alte forme, fiind folosit din ce în ce mai mult în scopuri recreative.

Dar una din aceste forme, cu o priză tot mai mare la publicul larg, este sportul de masă. El reprezintă de fapt o manifestare a ființei umane în sensul libertății.

Astăzi oamenii profită tot mai mult de timpul liber pentru a face sport. După stressurile cotidiene, cîteva ore petrecute în aer liber, făcînd mișcare, consti-

tuie o adevărată binefacere pentru sistemul nervos atît de solicitat. Formula „tinerețe fără bătrînețe" se pare că și-a găsit în sfîrșit modalitatea reală de exprimare. Vîrsta nu mai reprezintă o barieră pentru iubitorii de mișcare : oameni de la 8 la 80 ani se întrec pe toate meridianele în crosuri, curse de înot, maratoane pe schiuri. Și unul din cele mai elecvente exemple îl poate constitui Vasalopet-ul, unde an de an, începînd din 1922, 10—12.000 de iubitori ai sportului și naturii aleargă 86 de kilometri nu în căutarea gloriei, ci a sănătății.

În patria noastră sportul de masă a cunoscut în ultimii ani o dezvoltare fără precedent.

Marea competiție națională „Daciada" adună, în edițiile ei de vară și iarnă, milioane de tineri și de vîrstnici de la sate și orașe în întrecerile desfășurate pe tot cuprinsul țării. Dar cel mai mare număr de iubitori ai mișcării în aer liber îl reprezintă elevii.

După cum se știe, una din principalele sarcini ale educației fizice școlare este de a forma la elevi deprinderea de a practica independent exerciții fizice. Cum se poate ajunge aici ?

În primul rînd, dezvoltînd la elevi dragostea pentru mișcare și mai ales pentru mișcarea în aer liber. Acest lucru este perfect realizabil, dacă profesorii de educație fizică — indiferent unde-și desfășoară activitatea, la sat sau oraș — nu se vor crampona — mai ales pe durata sezonului rece — de desfășurarea orelor numai în sala de sport sau, în lipsa acesteia, în sala de clasă. Lucrînd afară, chiar în condiții climaterice mai grele, organismul elevilor va deveni, treptat, mai rezistent la influența factorilor perturbatori (frig. vînt, umiditate) și, implicit, va crește plăcerea de a practica activitățile fizice la aer curat, în mijlocul naturii.

Tot în această direcție, este necesar să nu ne limităm strict la respectarea programei, ci să profităm — atunci cînd acestea există — de condițiile naturale propice practicării unor ramuri sportive.

Să luăm, de exemplu, o școală aflată intr-un sat de cîmpie, prin apropierea căruia trece un rîu oarecare. Cu foarte puțin efort se poate amenaja un loc de scăldat, în care elevii să fie inițiați, în orele de educație fizică sau pe durata vacanțelor de vară, în tainele înotului. Beneficiind de influența pozitivă a apei și a soarelui, cîștigul elevilor va fi cel puțin la fel de mare ca atunci cînd se urmează cu strictețe excesivă programa de învățămînt.

Același lucru este valabil și pentru o școală dintr-o regiune de munte, ai cărei elevi, pe durata iernii, în loc să stea într-o clasă fără nici un material în dotare, mai oțeliți vor fi schiind, patinînd sau făcînd săniuș, jocuri pe zăpadă, beneficiind din plin de binefacerile aerului curat, ale soarelui.

Este adevărat că munca ce se cere depusă de către profesor este dublă, că există unele dificultăți și chiar riscuri, dar satisfacția este la fel de mare văzînd cum, după ore, în vacanță, sau după absolvirea școlii, copiii continuă să practice sporturile în care s-au inițiat.

În continuare, ne vom opri asupra cîtorva forme pe care le poate îmbrăca sportul de masă. Este vorba de acele ramuri sportive practicate de către elevi în timpul liber, în cursul anului școlar sau pe durata vacanțelor, în tabere la munte sau la mare, ramuri sportive care se desfășoară cu precădere în aer curat și exploatează la maximum binefacerile factorilor naturali : aerul, soarele și apa.

ALERGAREA

Milioane de oameni de pretutindeni își petrec o bună parte din timpul liber alergînd. Lumea noastră a redescoperit alergarea : americanii numesc acest fenomen — pentru că se pare că este pe cale să devină un fenomen aproape social — „jogging". E vorba de o alergare ușoară, în teren variat, prin parcuri, păduri, pe plaje sau chiar pe marginea șoselelor. Se aleargă pe distanțe variind în funcție de posibilitățile și dispoziția fiecăruia, în funcție de vîrstă, iar scopul declarat nu este întrecerea, ci menținerea sănătății.

Medicii au stabilit că, pentru un organism sănătos, tipul de activitate fizică utilă sistemului cardio-vascular, aparatului respirator și sistemului nervos este cea de tip aerob. Pentru ca modificările funcționale și morfologice să se producă,

este necesar un efort progresiv, în care rolul cel mai important îl joacă nu intensitatea, ci frecvența și durata solicitării.

Alergarea, ca mod de petrecere a timpului liber, se încadrează perfect în aceste cerințe. Foarte accesibilă persoanelor de orice vîrstă, fără a necesita o pregătire deosebită sau un echipament sofisticat, repetată de 3 pînă la 5 ori pe săptămînă, durata optimă fiind de minimum 10 minute — alergarea poate constitui un ajutor important pentru evitarea oboselii intelectuale și menținerea stării de sănătate.

ÎNOTUL

Apa a constituit, din cele mai vechi timpuri, o atracție pentru om. Acesta a căutat și a găsit un răspuns la problema deplasării prin apă : înotul. Iată-l acum traversînd înot rîuri, lacuri și chiar... Canalul Mînecii.

La fel ca și alergarea, înotul este un sport care solicită din partea celor care-l practică un efort de rezistență. În plus, avînd în vedere că mediul în care se desfășoară este impropriu omului, **el obligă organismul la o serie de procese adaptative, dintre care cel mai semnificativ este termoreglarea** (în apă se pierd de 5 ori mai multe calorii decît pe uscat). Din aceeași cauză, în timpul înotului, pe lîngă modificări ale activității aparatului cardiovascular și respirator, are loc o intensificare a termogenezei, fapt legat în mod direct de intensificarea metabolismului bazal.

Ca mijloc de petrecere a timpului liber, valențele curative ale înotului se amplifică atunci cînd este asociat cu alt factor natural de o mare importanță : soarele. Pentru tineri, ca și pentru adulți, înotul, asociat cu băile de soare, constituie un adevărat obstacol împotriva îmbolnăvirilor. În cadrul taberelor de vară la mare intervine și un al treilea factor : aerul. Prezența în pătura de aer de deasupra plajelor a unei cantități sporite de **aerosoli** constituie un alt avantaj major al practicării acestui sport.

Iată, deci, cum practicarea înotului reunește trei din cei mai de seamă factori naturali, ce contribuie la călirea organismului. Și avînd în vedere că el poate fi practicat de copii de la cele mai fragede vîrste (astăzi se vorbește de inițiere chiar după primele 10 luni de viață), se poate desprinde concluzia că înotul, asociat cu băile de aer și soare, nu trebuie să lipsească din nici una din vacanțele școlare. Trebuie însă acordată atenția cuvenită duratei de expunere a copiilor la radiațiile solare și la temperatura uneori scăzută a apei.

TURISMUL

Explozia pe care a cunoscut-o turismul în ultimele decenii ale secolului XX este fără precedent. Sute de milioane de locuitori ai planetei practică cu pasiune în timpul liber această formă de agrement.

Ne vom referi, în cele ce urmează, la turismul montan, atît cel practicat vara, cît și cel practicat în timpul iernii.

Numeroși autori vorbesc în opere literare, în note de călătorie despre „chemarea munților". Se spune, pe drept cuvînt, că cel ce a îndrăgit muntele se va întoarce mereu la el.

În ceea ce privește modificările survenite în organism prin practicarea turismului, cele mai importante sînt cele ale sistemului cardiovascular (la altitudine, creșterea numărului de hematii și a cantității de hemoglobină este substanțială) și ale aparatului respirator. În plus, de o deosebită importanță este influența pozitivă a muntelui asupra activității sistemului nervos central, asupra capacității de refacere a cortexului în urma solicitărilor intelectuale prelungite.

Această atractivă formă de petrecere a timpului liber oferă, deci, posibilități multiple de călire a organismului cu ajutorul factorilor naturali (aer, soare, vînt) și de menținere a stării de sănătate.

Dar, pentru că legile muntelui sînt aspre și de multe ori apar chiar dificultăți neașteptate, traseele trebuiesc alese în concordanță cu particularitățile celor ce le parcurg. Deși se spune că „muntele nu este pentru copii", aceștia pot și este bine să se bucure de la vîrste cît mai mici de binefacerile pădurilor de brad și ale culmilor înzăpezite. Așadar, la sfîrșit de săptămînă sau în vacanță, muntele îi așteaptă pe elevi, cu condiția ca aceștia să fie atent supravegheați.

O formă deosebit de atractivă şi cu o priză din ce în ce mai largă la masele de iubitori ai drumeţiei este turismul pe schiuri.

Deplasarea pe schiuri se incadrează în aceeaşi grupă a eforturilor de rezistenţă. La fel ca şi la înot, intervine şi aici termoreglarea, datorită mediului rece în care se practică. Pe de altă parte însă, frigul vine să se adauge celorlalţi factori ce contribuie la călirea organismului. Efectele resimţite de aparatul respirator, de sistemul cardiovascular, de sistemul nervos şi aparatul locomotor sînt deosebite. Dealtfel, deplasarea pe schiuri — din care a derivat, ca sport de performanţă, schiul de fond — este una din cele mai complexe ramuri sportive, cu valenţe multiple asupra absolut tuturor sistemelor şi aparatelor corpului omenesc.

Turismul pe schiuri, cu rucsacul în spate, sau simplele plimbări pe trasee special amenajate, în decorul magnific al brazilor acoperiţi de zăpadă, al piscurilor însorite, pot fi practicate începînd chiar de la vîrsta primelor clase şi pot constitui un mod deosebit de călire a organismului, de refacere a capacităţii de muncă şi întărire a sănătăţii.

Înotul, turismul cu sau fără schiuri şi alergarea sînt doar cîteva exemple dintr-o listă lungă de activităţi sportive, ce pot fi practicate de către elevi, în mod organizat sau individual.

Importantă este cultivarea dragostei pentru astfel de activităţi şi conştientizarea importanţei lor.

D. GUŢIU, M. RĂILEANU : Le mouvement en plein air — une nécessité pour les élèves.

Les auteurs présentent l'importante contribution apportée par la pratique des activités en plein air au maintien de l'état de santé, a l'augmentation de la capacité de travail, a la préparation pour la defense de la patrie. Dans la deuxième partie de l'article, les auteurs examinent les principales formes de manifestations du sport de masse en insistant sur les branches sportives pratiqués par les élèves dans leur temps libre, pendant l'année scolaire ou pendant les vacances, dans les camps à la montagne ou a la mer, branches sportives pratiqués surtout en plein air qui exploitent au maximum les vertus des facteurs naturels — l'air, le soleil, l'eau (la course, la nage, le tourisme).

D. GUŢIU, M. RĂILEANU : Exercises in the Open Air are Necessary for Schoolchildren.

The authors highlight the great contribution of physical exercises in the open for maintaining health and the working conditions and for training for the defence of one's homeland. In the second part of the article the authors mainly concentrate on the forms of mass sports, insisting on those branches that may be practised by schoolchildren during their spare time (throughout the school year and during the holidays, in mountain and seaside camps) and which, moreover, are practised in the open air so that they may profit from clean air sunshine and water (racing, swimming, tourism).

(Urmare din pag. 50).

D. GĂRLEANU : **The First Stage Towards the World Record in Long Jump of Athlete Vali Ionescu**

The author describes the road embarked upon by the Romanian athlete Vali Ionescu, who has come to be world record holder in long jump. When she was young the athlete showed no special gifts hinting at this future success. All the tests she was put to only pointed to her great pleasure for athletics and very rarely did her results in competitions live expectancies. The article, rich in facts and figures, has great merits, for it is a plea against early age specialization and for specialization when already the athlete is a junior. The author's arguments anticipating the second part of his study point to the author's conclusions that in fact the results scored by Vali Ionescu are not an exception but the rule.

JURNAL DE ANTRENOR—C.E. DE ATLETISM, ATENA, 1982 (II)

Prof. ION VINTILĂ
C. S. Dinamo — București

Sprintul, sprintul prelungit, ştafetele corespunzătoare, deci 100 m, 200 m, 400 m, 4x100 m şi 4x400 m, cîştigate de sportivele din R.D.G. ! Isprăvi scontate, în parte, anticipate de poziţiile în ierarhia europeană dinaintea campionatelor. Dar maniera în care au dominat aceste probe a lăsat o impresie atît de puternică încît mulţi sportivi şi specialişti au părăsit Atena nu cu sentimentul entuziasmului, ci cu cel al zădărniciei : văzuseră un „tărîm" accesibil doar ochilor, faptei nu, în orice caz, nu în viitorul apropiat.

În cinci probe, alergătoarele din R.D.G. au cucerit 7 medalii, fiind prezente cu maximum posibil de sportive în primele şase locuri la fiecare probă individuală, respectiv locurile 1, 2 şi 5 la 100 m, 1, 3 şi 4 la 200 m, 1, 4 şi 6 la 400 m.

La 200 m plat, şapte sportive au coborît sub 23 de secunde, dar faptul păleşte alături de senzaţionala manieră în care Marita Koch şi-a încheiat turul de stadion, prelungitul sprint final — impetuozitate şi uşurinţă. Şi mai senzaţional, însă, timpul realizat : 48,15, record mondial !

Oameni buni, asta ar veni manual 47,9 ! ! Mai ieri, cu cifra asta aveai liberă intrarea în clubul privat al elitei europene a patrusutiştilor !

Surprinzător, cîte elemente comune cu sprintul putem stabili demifondului şi fondului, schimbînd însă numitorul comun : în locul R.D.G. trecem U.R.S.S.

— Toate cele trei probe — 800 m, 1500 m, 3000 m —, cîştigate de sovietice, recomandate drept candidate principale de poziţiile în lista europeană anterioară competiţiei.

— În trei probe, sportivele sovietice cîştigă şase medalii.

Reţine atenţia suita cîştigătoarelor : Mineeva (800 m) — 30 de ani; Dvirna (1500 m) — 20 de ani; Ulmasova (3000 m) — 29 de ani. O întreagă strategie pentru aceste probe se poate deduce din această enumerare.

Remarcabil locul 2 al Maricicăi Puică la 3000 m. Îşi va arăta valoarea într-un campionat care într-o măsură incomparabil sporită faţă de cel de cros polarizează ambiţiile tuturor ? Răspunsul a fost de argint şi toţi care stimăm transpiraţia şi modestia ne-am bucurat mult.

Călcînd — după 2472 de ani — pe urmele celui ce avea să treacă în nefiinţă după ce-şi anunţa concetăţenii „Am învins !", fără a plăti cu viaţa tentativa de a deveni eroine, fetele au alergat dura probă a maratonului, împingîndu-ne, din nou, la meditaţie : nu continuăm, oare, să le subestimăm posibilităţile ?

Toate cele 21 de atlete care au terminat maratonul au coborît sub 3 h, portugheza Rosa Mota înregistrînd 2.36:03,94 — timp care poate fi apreciat la justa lui valoare doar de cel care a străbătut distanţa Marathon—Atena, fie şi la pas, menajîndu-şi nu atît picioarele, cît întregul corp de la cumplita dezhidratare iminentă, menajare de care alergătoarele au fost bineînţeles private.

Cîştigătoarea nu figurează în lista ierarhică europeană anteconcurs.

Mereu fruntaşe în listele mondiale, mereu absente pe treapta de sus a podiumului la marile campionate în ultimii ani, alergătoarele de 100 mg poloneze au fost răzbunate de această dată de Lucyna Kalek care şi-a „arătat colţii" încă din serii, cîştigînd una în 12,45 — timp identic cu cel înregistrat în finală.

Louisa Skoglund dăruieşte Suediei o medalie de aur, cîştigînd 400 mg. Acerbă luptă pentru locurile 2—5, patru atlete înghesuite în mai puţin de două zecimi de secundă.

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1983, pag. 60

Îmi iau greu ochii de pe o poză : zîmbind fericită, Simeoni îi ridică Ulrikăi Meifarth pumnul spre cer. Chiar dacă-n dosul zîmbetului intuim lichidul cupei amare, el atestă tăria caracterului : îi dă Cezarului...

Simeoni şi-a exprimat public îndoiala privind capacitatea lui Meifarth de a trece 2 m ; şi, iată, cei 2 m trecuţi chiar în dauna ei, a lui Simeoni. Cîţi sportivi n-am văzut prăbuşiţi sub deznădejde, fugind de la premiere în asemenea cazuri.

De asta zic, chiar dacă-i „ridi pagliaci" tot formă de manifestare a tăriei de caracter rămîne.

Ştiindu-mă om de atletism, unii cunoscuţi m-au felicitat : „Bravo, mă, bravo, pentru aur !" „Aurul lui Vali e al tuturor din atletism, deci, poate acesta-i şi motivul pentru care bucuria voastră a fost atît de mare." Metal nobil şi strălucitor şi pentru Anişoara. Să cad jos, nu alta, auzind pe unul care se mai dă şi specialist : „...bine, bine, da' cu cît ? Unde-i 7,20-ul ?"

Păi, bine, frate, ce concurs fu ăsta ? Pentru stabilit recorduri sau pentru cucerit titluri ? Şi dacă a fost pentru titlu şi fata l-a luat, acum venim cu... E prima în Europa, s-a cîntat Imnul şi s-a ridicat steagul ţării pentru ea ?

Apoi, mi-am amintit că acelaşi specialist, la „naţionale", cînd fetele noastre treceau, şi nu cu un centimetru-doi peste 7 m, tot nesatisfăcut era : „...stai că nu mai e mult pînă la Atena, acolo să le vedem cu R.D.G.-istele, cu sovieticele, cu... he, he..." Chiar : he, he, he...

Mihai Zaharia, radiind :

— Nea Vintilă, sînt cel mai bun antrenor de lungime ?

— În mod...

— Da, dar ştiţi, unii...

— Mai lasă-i dracului pe „unii", că orice ai face, mereu se vor găsi „unii". Record mondial, campioană a Europei, ce, astea-s chestii venite aşa din cer ? Doi români deţineţi cele mai bune performanţe din istoria probei, doi români v-aţi urcat, adică elevele vi s-au urcat pe treptele de sus ale podiumului, aşa că concluzia stă la îndemîna oricui.

— N-am prea înţeles, sînt sau nu sînt cel mai...

— Nu ştiu, o să mă consult şi cu Moroiu, am dat-o eu pe glumă, dar Mihai n-a gustat gluma deloc. Dac-o citi rîndurile astea, însă o afla : este cel mai bun antrenor la săritura în lungime femei !

Nu există competiţie atletică la care printre atîtea semne de întrebare să nu se rătăcească şi cîte o certitudine, pentru toţi evidentă. La Atena, o astfel de indiscutabilă certitudine a fost cîştigătoarea aruncării greutăţii : Slupianek (R.D.G.).

Interesant de scos în evidenţă marea diferenţă valorică între aruncările aceleiaşi atlete, un rezultat al „intrării la risc" în aruncare, angrenarea cu maximum de explozivitate a resurselor fizice într-o aruncare, făcînd dificilă realizarea unei tehnici perfecte.

Astfel, Slupianek aruncă de patru ori cu circa 1 m mai puţin decît cea mai bună aruncare din concurs, Helena Fibingerova (Cehoslovacia), la fel, iar a treia clasată, Abaschidze (U.R.S.S.), ratează trei aruncări, iar din cele trei valabile două sînt cu mai mult de 1 m inferioare celei mai bune aruncări din concurs.

Pe măsura coborîrii spre periferia clasamentului, constanţa aruncătoarelor devine remarcabilă. Concluzia este la îndemîna oricui.

Pînă înaintea penultimei aruncări, Kristova (Bulgaria) se afla în poziţia a 3-a, cu Beyer (R.D.G.) „în coaste", o despărţeau doar 6 cm de această sportivă clasată a 4-a, dar a 5-a încercare a fost „de aur" = decizie, angrenare totală, putere de stăpînire, ritm şi... 68,34 m.

5 aruncătoare peste 66,50 m ! Plafonul — nu vîrful — valoric urcă ameţitor la unele probe.

Cum ar fi şi suliţa : toate cele opt finaliste au aruncat peste 65 m ! ! ! Absolut, fantastic.

Lilak (Finlanda), prima în lista mondială, ocupă locul 4, Verouli, locul 4 în listă, ocupă primul loc în campionate.

Vuietul stadionului cînd suliţa acestei grecoaice cît un dop a început să-şi aplece vîrful şi să coboare spre cei 70,02 m, înregistrat, ar fi constituit, poate, un nou record grec în materie, chiar dacă-n calcul ar fi intrat şi fotbalul. Normal, galeria greacă are tradiţia unor milenii în care n-a existat fotbalul.

Cîştigătoarea heptatlonului, Neubert (R.D.G.), ne-a demonstrat că proba mai are mari rezerve (11,81 m la greutate ; 1,83 m la săritura în înăl-

țime ;42 m la suliță). Interesant, primele trei clasate au realizat peste 6,60 m la săritura în lungime. Este proba, cred lungimea, care cumulează în cel mai înalt grad calități necesare și celorlalte probe : viteză, detentă, forță, îndemînare.

Cîteva aspecte de ordin mai general :

— Cu 13 medalii de aur și 212 puncte, echipa R.D.G. domină competiția supremă continentală de o manieră fără precedent.

Echipa U.R.S.S. a cucerit 6 medalii și a acumulat 184 de puncte, iar cea a R.F.G. — marea revelație, nu numai după părerea mea — 8 medalii de aur și 91 de puncte.

Foarte bine s-a comportat și echipa Marii Britanii — 3 medalii de aur și 68 de puncte. Și asta în pofida eșecurilor „sigurilor" Coe și Moorcroft.

În afara lor, un număr de 11 țări, printre care și România, au cucerit cîte o medalie de aur.

Fenomenul acumulării medaliilor la un „pol" se accentuează : primele trei clasate au cucerit 27 de medalii de aur, celelalte 19 aproximativ jumătate, mai exact 14.

Franța, Austria, Ungaria, Iugoslavia, țări cu greutate pe plan european mai ieri-alaltăieri, acum, la Atena, nici un aur, nici un argint.

Din nou lecția — pe care mulți „școlari" îndărătnici o ignoră — din partea aceluiași... profesor : echipa R.D.G. Materia : strategia pregătirii unui mare concurs. Este elocventă subordonarea oricărui alt obiectiv, chiar dacă din punctul nostru de vedere s-ar șifona un anumit prestigiu. Mai concret : în această vară, echipa masculină a U.R.S.S. învinge pe cea a S.U.A. cu 118—100 p, la Indianopolis ! Tot în vară, echipa masculină a S.U.A. învinge, la fel de categoric, cu 120,5—102,5 p echipa R.D.G., pe stadionul din Karl Marx-Stadt ! Deci, nu s-a pus problema prestigiului atletismului din R.D.G., care pierdea în fața propriului public la scor întîlnirea cu reprezentanții atletismului nord-american — și cît de greu este să explici opiniei publice : „aveți, fraților, răbdare, o să vedeți, la Atena, ce ne poate pielea !" —, nu, oamenii și-au văzut de problema esențială, istoria atletică învățîndu-i că cine fuge după doi iepuri...

Și, iată cum Dombrowski, Prentzler și Hohn nu concurează la acel meci, în schimb, li se atîrnă, la Atena, aurul la gît, iată cum mai găsești și oameni care nu intră cu capul sub nisip, spunînd : „Fie ce-o fi !", atunci cînd operează cu legitățile obținerii formei sportive, doar de dragul (se poate citi și teama) unor oameni care știu una și bună : la orice concurs, cu motoarele în plin ! Motoarele mai au nevoie și de benzină, și rezervorul motorului uman se poate goli rapid sau mai încet, dar de umplut se umple al naibii de anevoie, uneori în ani de zile.

— Am mai predicat în pustiu și cu alte prilejuri asupra unei probleme deloc minoră, găsesc eu : redusa semnificație a ierarhiei cuprinse în listele europene sau mondiale, înaintea unei mari competiții, ca element orientativ în prognoză.

Exemplific, luînd ca reper lista europeană valabilă la 30 august 1982.

Ei bine, patru fruntași ai acestei liste au devenit campioni, alți cinci atleți clasați în primii trei pe listă au cîștigat și ei titlul, șapte campioni europeni erau cuprinși între locurile 4—13 pe listă, iar cinci laureați ai „europenelor" nu figurau deloc în lista primilor 20 de atleți europeni.

De cîte ori n-am asistat neputincios și trist la fabricarea unor „pașapoarte" în care fila principală era această afurisită listă...

— Iată că s-a cam generalizat „moda" începerii inițierii în atletism la vîrste fragede, dar campionii se încăpățînează să-și cîștige laurii tot la vîrstele cu care ne-au obișnuit.

Media de vîrstă a campionilor europeni de la Atena = 25 de ani, a campioanelor — aceeași.

Trei campioni au 20 de ani, trei campioni au 30 de ani.

Cîte cinci campioni europeni sînt cuprinși în limitele fiecărei dintre vîrstele de 22 de ani, de 24 de ani, de 26 de ani și de 27 de ani.

Încep devreme atletismul oamenii, dar urcă podiumul marilor întreceri doar cei care se „grăbesc încet". Dar maniera în care ne pricepem să ignorăm și această „lecție" este unică.

— Într-o măsură mai convingătoare decît în alte dăți, „europenele" de la Atena au scos în relief „produsul" unor școli, și scriind acest cuvînt înțeleg : antrenori foarte buni, talente, condiții materiale, îndeosebi deținerea unor elemente sigure și de mare ran-

dament în pregătire și, bineînțeles, o tradiție, o dovadă în timp a viabilității.

Este indiscutabil că s-au relevat școala vest-germană de săritura în înălțime, școala sovietică de demifond feminin, școala R.D.G. de sprint și sprint prelungit și, printre altele, școala românească la săritura în lungime femei, strălucit ilustrată și la Atena, ca și la Ciudad de Mexico în 1968, ca să luăm doar două date de referință.

Atingînd tangențial acest subiect, nu putem omite școala românească de semifond femei, chiar dacă de această dată doar Maricica Puică i-a susținut prestigiul.

Deși atît de puțini oameni vor să admită, atletismul românesc a scos puțin capul la aceste campionate, dar mai mult și mai important decît asta este faptul că sportivii și antrenorii au simțit că pot. Dacă poate cel de lîngă tine, dacă poate Vali care arată atît de „obișnuit", de „normal", atunci de ce să nu pot și eu, în genul ăsta am auzit — cu bucurie — multe reflecții, și nu se poate ca ele să nu dea roade. Cu o condiție, și anume ca și antrenorii să gîndească identic despre Zaharia, despre Moroiu, despre Puică și, mai ales, să treacă la fapte !

I. VINTILĂ : **Journal d'entraîneur. Les championnats d'Europe d'athletisme — Athène '82 (II)**

Dans la même manière, parfois vénineuse, parfois mielleuse, l'auteur, loin du point de vue géographique, se rapproche des grandes disputes pour la suprematie continentale en athletisme. Dans cette deuxieme partie de son discours, il apporte dans le gros-plan, en pleine lumière, les héroines de la République Démocratique d'Allemagne, de l'Union Soviétique, de Portugal, de Bulgarie, de la République Fedérale d'Allemagne, de Suède, de Grèce et de Roumanie. Une place spéciale est réservée a notre championne, la roumaine Vali Ionescu, la detentrice du record du monde au saut en longueur. A la fin on passe en revue, parallellement les orientations justes — qui ont méné a des succès — et les mauvaises, en attirant l'attention aux mal inspirés de prendre garde pour ne pas répéter les erreurs dans la selection et dans la préparation.

I. VINTILĂ : A Trainer's Diary : the European Athletics Championships — Athens '82 (II)

Using honey and venom alike, the author traces back the battle fought in Athens for European supremacy in athletics. In this part of his outline, the author highlights the role played by the great sportswomen from the German Democratic Republic, the Soviet Union, Portugal, Bulgaria, the Federal Republic of Germany, Sweden, Greece, and Romania. A place apart is taken by the Romanian champion Vali Ionescu, a world record holder in long jump. In the end the author passes in review in parallel to the just orientations, crowned with success, the mistaken ones, resulting in failure, and calls to attention the errors made in selection and training so that they should not be repeated once again.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţinerea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2 1983

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVI, NR 2
FEBRUARIE, 1983

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

L. TEODORESCU : Conceptul, conținutul și metodologia regimului de antrenament zilnic . 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

D. GUȚIU, ELENA GUȚIU : Aprecierea și notarea elevilor — o modalitate de asigurare a progresului școlar 10

N. MUNTEANU : Competițiile sportive — mijloc de atragere și convingere a elevilor pentru practicarea sistematică a sportului 14

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

L. BAROGA : Educarea calităților fizice combinate (IV) . . . 17

N. MĂRĂȘESCU : Observații tehnico-metodice după C.E. de atletism, Atena '82 37

D. GÂRLEANU : Prima etapă în drumul spre recordul mondial la săritura în lungime al atletei Vali Ionescu (II) 44

C. CIȘMAȘU : Unele probleme ale schiului alpin practicat în zăpadă mare 51

OPINII — CONSULTAȚII

T. TATU : Priorități ale atletismului în 1983 54

PORTRET

P. DUNGACIU : Virgil Roșală . . 61

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București. Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

CONCEPTUL, CONŢINUTUL ŞI METODOLOGIA REGIMULUI DE ANTRENAMENT ZILNIC*

Prof. univ. dr. LEON TEODORESCU
I.E.F.S.

I. INTRODUCERE

1. Antrenamentul zilnic constituie o caracteristică nu numai a practicii şi teoriei sportului de performanţă şi de mare performanţă, ci chiar şi a educaţiei fizice moderne.

Practica unei pregătiri **zilnice** cu o durată de mai multe ore pentru activităţi preponderent fizice care solicită viteză, îndemînare, forţă şi precizie în mişcări — deci manifestate în regim de rezistenţă — a precedat practica pregătirii sportive de performanţă care, într-un trecut nu prea îndepărtat, se limita la 3—4 lecţii de antrenament (de cca. 90 de minute fiecare) săptămînal.

În acest context, ne referim la pregătirea balerinilor, acrobaţilor şi jonglerilor profesionişti, la studiul şi exersările laborioase ale violoniştilor, pianiştilor ş.a. Aceasta, fără a lua în considerare antrenamentul zilnic practicat în epoci mai îndepărtate de gladiatori şi spadasini sau instruirea militară.

Antrenamentul zilnic, în accepţiunea actuală a sportului, a apărut în faza incipientă în pregătirea boxerilor şi luptătorilor profesionişti, a înotătorilor şi canotorilor de mare fond, dar pe o durată limitată la 1—3 luni, înaintea meciurilor sau concursurilor decisive.

2. Astăzi, antrenamentul zilnic constînd din 2—3 şi chiar 4 lecţii, avînd un suport metodico-ştiinţific din ce în ce mai profund, constituie o **necesitate** şi o **condiţie** a mării performanţe, iar, pentru noi, o **premisă** în tratarea aspectelor teoretico-metodice aferente acestui tip de antrenament.

Dat fiind domeniul nostru de specialitate, cele expuse în continuare se vor referi, în principal, la jocurile sportive, domeniu în care problemele sînt şi mai numeroase şi mai complexe şi, în consecinţă, mai dificil de rezolvat.

Precizăm, de asemenea, că recomandările metodice preconizate în această sinteză au fost verificate — integral sau parţial — în practica pregătirii unor echipe fruntaşe şi loturi de handbal, volei şi baschet din ţară şi chiar din străinătate.

II. CU PRIVIRE LA CONCEPTUL DESPRE REGIMUL DE ANTRENAMENT ZILNIC

1. Lansată de noi, în mod spontan şi grăbit, cu ocazia unei „mese rotunde", denumirea de **ciclu diurn** o apreciem ca fiind necorespunzătoare. Deşi în aparenţă atrăgătoare, datorită rezonanţei, formularea nu corespunde accepţiunii consacrate despre noţiunea de ciclu, rămînînd valabilă în accepţiune numai noţiunea de **diurn,** denumire ce are echivalent în expresia **zilnic.** Regretăm că această eroare a noastră a fost preluată şi folosită, fără vina lor, de unii studenţi şi chiar colegi.

Intenţia noastră a fost de a formula o denumire cît mai diferenţiată pentru grupajul de două sau mai multe lecţii de antrenament efectuate în **aceeaşi zi,** grupajul care constituie o subdiviziune a unui **microciclu,** considerat — la rîndul său — ca o subdiviziune a unui ciclu extins cel puţin la durata unei săptămîni (ciclu săptămînal). Dar, **noţiunea de ciclu** (prin extensie şi aceea de microciclu), exprimă — într-o primă accepţiune — periodicitatea, numărul de unităţi de timp (grupaje de zile sau de săptămîni, luni şi ani) după care se reproduc **constant aceleaşi fenomene** şi **în aceeaşi ordine ;** iar, în a doua accepţiune, ciclul reprezintă o **succesiune constantă** de fenomene care se produc **tot-**

*) Ciclul diurn de antrenament

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1983, pag. 1

deauna în aceeași ordine. Este clar că cele două sau mai multe lecții prevăzute în **aceeași zi** de antrenament **nu sînt identice** și foarte rar similare privind : durata, pauzele pentru refacere (desobosire), conținutul, intensitatea, factorii antrenamentului și calitățile motrice prezente în pregătire etc. Ele se pot reproduce în **altă zi** sau în **alte zile** cu care ziua considerată inițial **constituie o subdiviziune** sau o **diviziune** a unui microciclu, mezociclu sau ciclu de antrenament, în general.

Deci, ziua cu mai multe lecții de antrenament reprezintă o **fază a periodicității,** specifice noțiunilor de ciclu și microciclu de antrenament.

Date fiind cele arătate, considerăm că denumirea de regim de **antrenament zilnic** este mai corespunzătoare decît aceea de ciclu diurn ; acestei formulări îi adăugăm expresiile : **antrenament zilnic (diurn) fragmentat** și **pluriantrenament zilnic (diurn),** care corespund, de asemenea, conținutului noțiunii pe care o definim.

2. Tot din punct de vedere conceptual noi considerăm că **nu** grupajul de două sau mai multe lecții de antrenament constituie **elementul prim.** Elementul prim este antrenamentul zilnic cu un **anume conținut unitar** și cu **o durată antestabilită.** Acest antrenament zilnic poate și trebuie **fragmentat,** din **rațiuni științifico-metodice,** în două sau mai multe lecții de antrenament, care constituie **subdiviziuni** ale antrenamentului zilnic, după cum părțile constituie subdiviziuni ale lecției, iar aceasta, integrală sau sub forma unui grupaj de fragmente, reprezintă o subdiviziune a micro sau ciclului de antrenament.

Deci, **conceptual, antrenamentul** zilnic, care este **unitar,** constituie **elementul prim,** iar lecțiile parțiale în care acesta se fragmentează constituie elementele **derivate.**

3. Prin analogie, **zilnic** avem de-a face cu o **singură lecție** (de regulă de tip mixt) cu o durată de 4—7 ore, dar care este împărțită în mai multe fragmente — fiecare cu o durată și cu un conținut antestabilite — despărțite de pauze lungi (de ordinul orelor) determinate de considerente științifice și metodice ; duratele și conținuturile însumate ale acestor lecții-fragment, ca și ale fiecărei pauze dintre ele, constituie ceea ce este cunoscut sub denumirea de **regim de antrenament zilnic.**

4. Acest regim de antrenament, acest pluriantrenament zilnic, are obiective și sarcini metodice considerate unitar (integrativ), dar distribuite fiecărui fragment (lecții), precum și **fiecărei pauze** dintre acestea. Pauzele (inclusiv timpul afectat somnului nocturn), în accepțiunea științifică, prin durata, mijloacele și metodele activităților care constituie conținutul lor, devin **componente** ale antrenamentului zilnic și influențează **decisiv calitatea efectelor** rezultate din exercițiile care compun conținutul, atît al fiecărei lecții-fragment, cît și al antrenamentului zilnic considerat integral.

5. Care este explicația științifică datorită căreia organismul sportivului poate fi și **trebuie** supus la eforturi de antrenament dure și îndelungate prin care să se realizeze modificările și adaptările fiziologice, biochimice și morfologice caracteristice performerului bine pregătit, capabil de performanțe foarte mari ?

O asemenea explicație, accesibilă unui nivel de cunoștințe teoretice caracteristic antrenorilor și altor tehnicieni sportivi care participă la „procesul performanței", o găsim în contextul unei expuneri făcute de dr. **S. Starischka** (R.F.G.) făcută la Colocviul antrenorilor de canotaj (Tata, Ungaria, 1979) și intitulată „Reflecții asupra controlului efortului de antrenament".

Preluînd, adaptînd și completînd unele idei din expunerea menționată, explicația la care ne-am referit este cea care urmează.

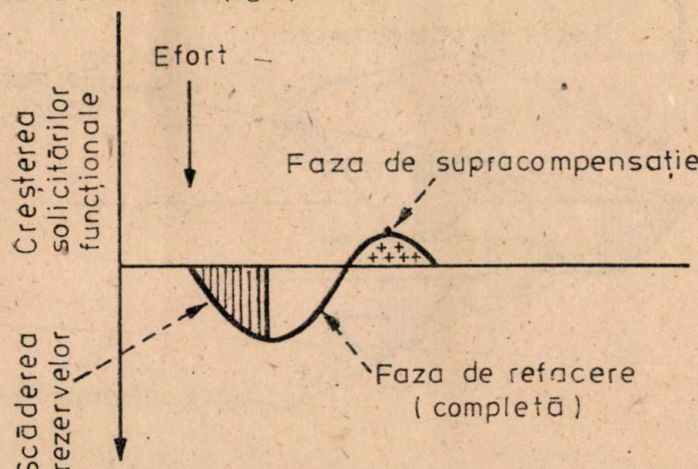
5.1. După cum se știe, **efortului de antrenament extern** îi corespund **exercițiile** de pregătire fizică generală și specifică, de pregătire tehnico-tactică, precum și meciurile (concursurile). Aplicarea acestora presupune prezența componentelor efortului, dintre care : intensitatea și volumul (avînd ca termeni de referință densitatea, frecvența și durata efortului), precum și durata în extenso a antrenamentului (macro, mezo și microciclurile).

Efortul de antrenament extern are ca efecte și este corelat cu **efortul de antrenament intern,** exprimat prin forța și caracterul modificărilor fiziologice, biochimice și morfologice în organism, precum și prin complexitatea și intensitățile variabile de solicitare psihică.

Pe durata (variabilă) a antrenamentului (micro, mezo și macrocicluri), ca efect al solicitărilor la efortul de antrenament extern, în organismul sportivilor au loc procese de descompunere, refacere și **adaptare** (la efort).

Efectele acestor procese și, în special, al **adaptării** se exprimă prin **rezultanta** lor — **forma sportivă** —, acel **salt calitativ** al capacității de adaptare a organismului la efectuarea eforturilor maximale corespunzătoare **performanțelor maxime,** obiectiv „programat" și „visat" de antrenori și sportivi.

După cum se știe, pentru a realiza în organismul sportivilor modificările caracteristice capacității maximale de adaptare la efort și de performanță, sportivii sînt supuși, progresiv, unor eforturi de antrenament crescînde care determină transformări biochimice în musculatură și în celelalte sisteme ale organismului. Dar, efortul de antrenament se soldează după fiecare lecție cu oboseală, cu o scădere a rezervelor de substanțe energetice din organism. Deci, este nevoie de odihnă și de timp pentru refacerea acestor rezerve, pentru refacerea echilibrului dinamic al sistemului biologic pe care îl constituie fiecare sportiv. Procesul de refacere este sinuos și **fazic.** Și, astfel, am ajuns la cunoscuta explicație a creșterii progresive a capacității de efort, dată de **Uhtomski, Folbort, Iakovlev** ș.a. care au pus în evidență nu numai fazele de scădere a rezervelor și de refacere, ci și pe aceea de **supracompensație,** faze reprezentate grafic prin consacrata curbă a lui **Folbert** (fig. 1).



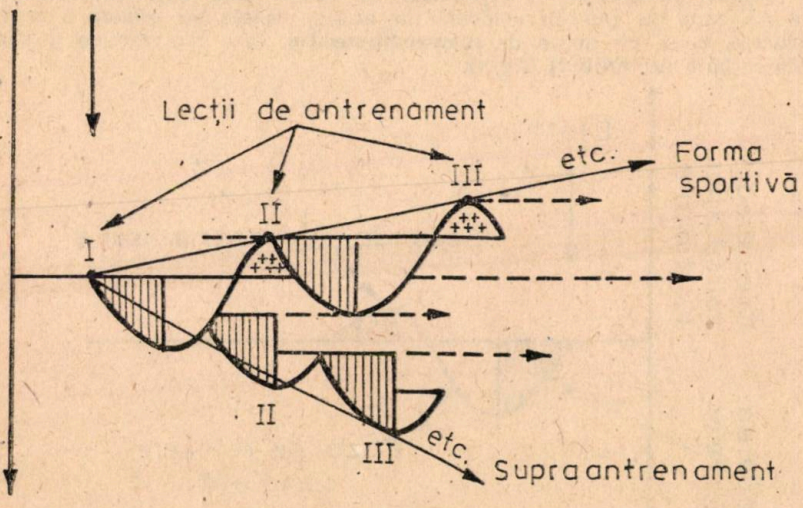
Deci, organismul sportivului, ca sistem biologic, are proprietatea de a se reface după efortul de antrenament extern. Schematic, refacerea, prin odihnă (plus dietă, susținătoare de efort, mijloace și metode de „desobosire" etc.), dacă între timp nu se intervine cu o nouă solicitare la efort (printr-o altă lecție de antrenament sau concurs), nu numai că este **completă** (ca în fig. 1), ci este continuată cu o fază de compensație **excedentară,** cunoscută sub denumirea de **fază de supracompensație;** acesteia îi corespund o creștere suplimentară a rezervelor de substanțe energetice (în comparație cu cele existente la începerea lecției de antrenament), precum și **transformări** biochimice la nivelul musculaturii și celorlalte sisteme (încep procesele de **adaptare**). Tocmai aceste procedee de adaptare la efort sînt urmărite prin antrenament și ele pun în evidență **eficiența** exercițiilor și metodelor de antrenament folosite. Teoretic, următoarea lecție de antrenament, meciul sau concursul trebuie plasate în momentul maxim al fazei de suyracompensație, organismul avînd maximum de rezerve (excedentare).

De reținut deci, că, în contextul celor de mai sus, deosebim fazele: **de efort** (însoțită de „randament sportiv", scăderea rezervelor și oboseală), de **compensație** sau refacere **completă** și de **supracompensație.** Dacă nu se intervine oportun cu o nouă solicitare de efort, conținutul supracompensației (refacerii excedentare) dispare treptat; de asemenea, că faza (fenomenul) de supracom-

pensație **nu are loc** dacă solicitarea la efort nu depășește o anumită medie de intensitate și volum care să producă o anumită oboseală, caz în care se produce **numai** faza de **refacere completă** (proces de întreținere a unui grad de pregătire fizică obișnuită, cum este cazul în gimnastica zilnică de întreținere, de înviorare etc.).

În sfîrșit, dacă se intervine cu o nouă solicitare la efort înainte de terminarea fazei de refacere, momentul respectiv este denumit faza de **refacere incompletă.** În acest caz, avem de-a face cu acumulări de oboseală și scădere continuă a rezervelor, fenomen care, repetat, conduce la supraantrenament.

Acest stadiu **incomplet** de explicație și fundamentare științifică ale procesului de antrenament era satisfăcător în perioada cînd pregătirea sportivă se limita la cca 3 lecții de antrenament și un meci pe săptămînă, dar nu pentru antrenamentul modern care presupune **zilnic** 2—4 lecții, cu o solicitare la efort de 5—8 ore. Dar, reamintirea acestei etape ca și figurarea ei de mai jos, preluată tot după Folbort, o apreciem necesară pentru o mai bună înțelegere a explicării științifice a organizării pluriantrenamentului diurn, ca o condiție a marii performanțe (fig. 2).



5.2. După cum se știe, trecerea mai întîi la antrenamentul zilnic, inclusiv în ziua meciului sau concursului și apoi la regimul de 5—8 ore de antrenament zilnic, fragmentat în 2—4 lecții, a fost inițiată și aplicată de antrenorii sportivilor de mare performanță. Bineînțeles că aplicarea acestui tip de antrenament, de o duritate impresionantă, a presupus o selecție riguroasă și o asistență științifico-metodică și medico-sportivă de înaltă competență, precum și condiții optime de viață și antrenament. Rezultatele asistenței științifice la care ne-am referit, dublată de cercetări științifice de mare amploare și profunzime, au condus și la explicarea fenomenelor de adaptare la efort și, implicit, a performanțelor sportive record care, în prezent, surprind din ce în ce mai puțin, ca efect al fenomenului de scientizare a antrenamentului sportiv.

Explicarea succintă a fenomenului are la bază tot caracterul fazic al refacerii după efort, al refacerii rezervelor substanțelor energetice, al adaptării prin modificări biochimice la nivelul sistemelor organismului, al fazei de supracompensație, expuse anterior.

Completările aduse prin cercetările ulterioare, care demonstrează posibilitatea creșterii în faza de supracompensație a nivelului posibilităților funcționale (exprimate printr-o performanță motrică-sportivă optimă), constau din precizările de mai jos.

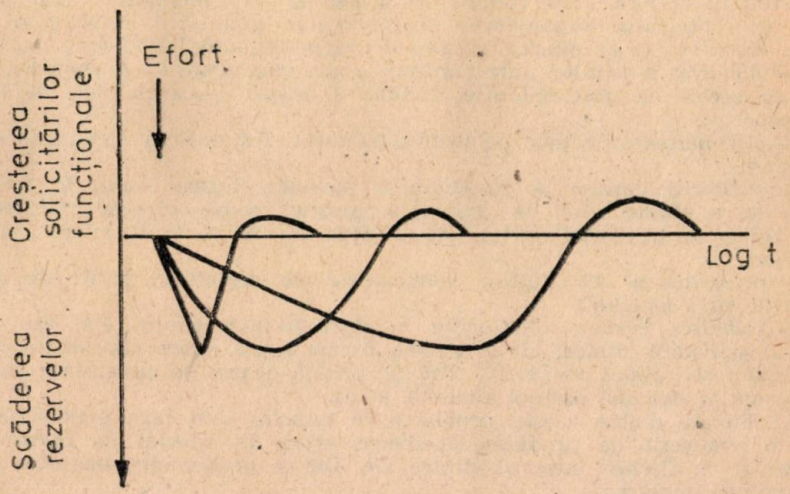
Procesul de refacere și de instalare a fazei de supracompensație este diferit ca **durată,** în funcție de substanțele energetice implicate în solicitarea la

efort. Astfel, procesele de refacere (deci de instalare a supracompensației), care permit reluarea efortului, se împart în :

a. procesul de refacere de scurtă durată (secunde-minute), specifice unor substanțe energetice cum sînt de exemplu ATP și creatinfosfatul ;

b. procesele de durată medie (de la 10 minute la cîteva ore), de exemplu : glicogenul ;

c. procesele de durată îndelungată (ore-zile), de exemplu, enzimele (biocatalizatori) și proteinele de structură (care formează scheletul celulelor) — fig. 3.



Cunoașterea duratelor, diferențiate pe substanțele energetice, constituie parametrii care dau posibilitatea antrenorilor să efectueze — planificat și programat — diversificări în obiectivele și sarcinile lecțiilor de antrenament, ale exercițiilor și caracteristicilor aceloraşi exerciții, ale conținutului și duratei pauzelor etc. Aceasta se poate realiza, în principal, prin aplicarea **alternanței** între exercițiile de pregătire fizică, tehnico-tactice etc., a localizării efortului și a intensităților acestuia etc.

Tot în contextul celor anterioare se pot programa lecții de antrenament și exerciții care să înceapă numai în condiții de **refacere** completă sau chiar **incompletă**, realizarea supracompensației fiind transferată la **sfîrșitul** microciclului sau chiar pe parcursul și la **sfîrșitul** anumitor mezocicluri de antrenament.

Aplicarea alternanței tipurilor de lecție și de efort utilizîndu-se inclusiv lecții de antrenament avînd ca obiectiv „refacerea activă".

6. Considerăm că cele expuse constituie o argumentație nu numai pentru lipsa de nocivitate, ci și pentru extinderea utilizării antrenamentului zilnic la o durată de minimum 5 ore. De asemenea, conceptul de pluriantrenament diurn, completat și bazat pe datele de ordin medico-sportiv, va stimula creativitatea metodică a antrenorilor și a colaboratorilor acestora, inclusiv a sportivilor, care trebuie conștientizați cu privire la procesele intime ale organismului uman supus rigorilor și duritățiii antrenamentului, concursurilor și meciurilor sportive de mare performanță.

III. CU PRIVIRE LA PROBLEMATICA ORGANIZĂRII, ELABORĂRII CONȚINUTULUI ȘI DESFĂȘURĂRII ANTRENAMENTULUI ZILNIC FRAGMENTAT, PLURIANTRENAMENTULUI DIURN

1. Pluriantrenamentul diurn ridică numeroase probleme metodice, numărul și dificultatea acestora fiind cel mai crescute pentru sporturile caracterizate prin lupta directă cu adversarul — individuală și colectivă — cum sînt boxul, luptele, scrima și, în special, pentru jocurile sportive.

Fără a avea pretenția și intenția de exhaustivitate, vom enumera o parte dintre problemele care trebuie soluționate, ca și operațiunile pe care trebuie să le întreprindă colectivul de tehnicieni care concep, organizează și conduc activitățile aferente regimului de antrenament diurn. Această enumerare are caracterul de inventar (sumar) de probleme și succesiunea acestora nu este determinată (cum ar fi normal) de criteriile importanței sau ale priorităților. Așa cum se va observa, desigur, nu ne vom opri asupra unor operații de rutină din activitatea antrenorilor, medicilor ș.a., acestea fiind considerate implicite, ci vom insista asupra acelora care trebuie să constituie un „memento" sau „aide-memoire" în conceperea, organizarea și conducerea activității colectivului tehnic.

2. Procedînd la enunțarea cîtorva dintre principalele probleme, menționăm :

— stabilirea sarcinilor antrenamentului din ziua respectivă, considerate integrativ cu acelea ale microciclului, ciclului și etapei (mezociclului) de antrenament respective ;

— distribuirea sarcinilor pe lecțiile-fragment și stabilirea numărului și duratei acestora ;

— stabilirea duratei și conținutului pauzelor dintre lecții, în funcție de intenția de a obține faza de „supracompensație" după sfîrșitul fiecărei pauze dintre lecții, la începutul lecției de a doua zi, la sfîrșitul microciclului sau ciclului etc. ;

— programarea activităților componente ale regimului zilnic de antrenament și de viață (orarul) ;

— stabilirea curbei solicitărilor la efort (volum, intensitate) atît integral în cadrul activității zilnice, cît și pentru fiecare lecție, toate subsumate curbelor, microciclului și ciclului respectiv. Tot cu această ocazie se precizează caracterul predominant al efortului (aerob, anaerob, mixt).

2.1. Fiecare dintre aceste probleme cu caracter mai larg presupune soluții pentru o altă serie de probleme metodice, legate în special de fiecare lecție-fragment și de fiecare interval dintre ele. Dintre problemele metodice la care ne-am referit enunțăm :

— stabilirea factorilor antrenamentului, dominanți sau cuplați în fiecare lecție (pregătire fizică, tehnică, tactică), și, în cadrul acestora :

- relația : acțiune tehnico-tactică și predominanța (intensitate, durată) a uneia, a două sau mai multe calități motrice ;
- relația : atac-apărare ;
- relația dintre obiectivele pedagogice urmărite : învățare (de dezvoltare și educare dacă ne referim la calitățile motrice), perfecționare, menținere ;

— selecționarea exercițiilor considerate ca fiind cele mai eficiente, exprimarea lor cantitativă și calitativă, organizarea executării acestora prin anumite proceduri metodice (circuite, repetări cu intervale, circuite cu intervale etc.) ;

— rezolvarea prin exerciții și proceduri metodice a problemelor contradictorii ridicate de cuplurile „categoriale" aferente instruirii și antrenamentului sportiv, cum sînt :

- — cantitate-calitate ;
- — individual-colectiv ;
- — variabilitate-stabilitate ;
- — unitate (uniformitate)-diferențiere și diversitate ;
- — simultan-succesiv ;
- — standardizare-individualizare ;
- — disciplină (tactică)-creativitate.

— organizarea aplicării principiului individualizării ;

— simularea (modelarea) concursului sau a competiției (un singur meci sau o competiție tip turneu) și alegerea adversarilor ;

— construirea și omogenizarea echipei ;

— conținutul antrenamentului în ziua competiției ;

— conținutul și caracterul încălzirii la fiecare lecție-fragment ;

— modalitățile de evaluare a eficienței integrale atît a pluriantrenamentului diurn, cît și a fiecărei lecții-fragment.

2.2. Celor de mai sus li se mai adaugă unele probleme de regim zilnic, în care aspectele medico-sportive sînt de maximă importanță pentru asigurarea eficienței pluriantrenamentului diurn. De exemplu :

— conținutul și programarea refacerii după efort (desobosirea) ;

— dieta sportivă și programarea orelor de masă. În legătură cu aceasta, arătăm că o mare dificultate, mai ales cînd sînt programate 4 sau 5 lecții, o constituie ora și conținutul mesei care precede prima lecție (dimineața). Durata de minimum o oră și jumătate dintre masă și antrenament nu s-ar putea asigura decît dacă s-ar diminua timpul alocat somnului nocturn, ceea ce este contraindicat și, antrenamentul fără o alimentare prealabilă care — așa cum am subliniat —, pretinde un timp minimal pentru digestie. O soluție, dar despre care avem informații vagi, este aceea ca sportivilor, înainte de acest prim antrenament, să li se administreze plasmă, prealabil înnobilată cu anumite principii alimentare.

IV. CÎTEVA RECOMANDĂRI METODICE PENTRU SOLUȚIONAREA UNORA DINTRE PROBLEME

1. În soluționarea problemelor ridicate de pluriantrenamentul diurn va avea prioritate aplicarea a două dintre principiile metodice ale antrenamentului sportiv de performanță care, după părerea noastră, se pot integra devenind principiul sistematizării și gradării preponderent ascensională a efortului (a solicitărilor complexe la efort). Aplicarea acestui principiu — în cadrul ciclurilor și etapelor de antrenament — presupune, între altele, cel puțin teoretic — fie programarea unei lecții de antrenament în momentul realizării fazei de supracompensație maximă, ca efect al lecției de antrenament precedente, fie realizarea supracompensației maxime în ultima dintr-un număr de lecții succesive care au fost programate numai după obținerea refacerii relative (fără realizarea supracompensației), fie programarea unei succesiuni de lecții fără a se realiza decît o refacere parțială, de la o lecție la cealaltă, urmate de o lecție și o zi de „refacere".

Pentru pluriantrenamentul diurn, programarea lecțiilor în raport de obținerea refacerii și a supracompensației se preconizează a fi următoarea :

— în cazul a trei lecții : lecția a doua va fi programată pe fondul refacerii relative, iar a treia — pe fondul refacerii incomplete. Aceasta, deoarece pentru prima lecție de a doua zi intervin efectele recuperatorii ale susținătorilor de efort, masajului, antrenamentului autogen, cinei etc. și, în special, ale pauzei și somnului nocturn de lungi durate (fig. 4 și 5) ;

— în cazul a patru antrenamente, lecția a doua se va programa pe fondul unei refaceri incomplete, a treia — pe refacere relativ completă, iar a patra — pe refacere incompletă.

2. Alegerea fragmentării pe 3 sau 4 lecții este determinată de mulți factori, dintre care amintim :

— specificitatea sportului sau probei sportive raportată la modelul concursului, meciului, competiției ;

— calitatea sau calitățile motrice dominante ale sportului respectiv și regimul în care acestea se manifestă, raportate la complexitatea factorilor tehnici și tactici și la specificitatea și predominența eforturilor — aerob, anaerob sau mixt ;

— durata generală planificată pentru antrenamentul zilnic : 4, 5, 6 sau 7 ore ;

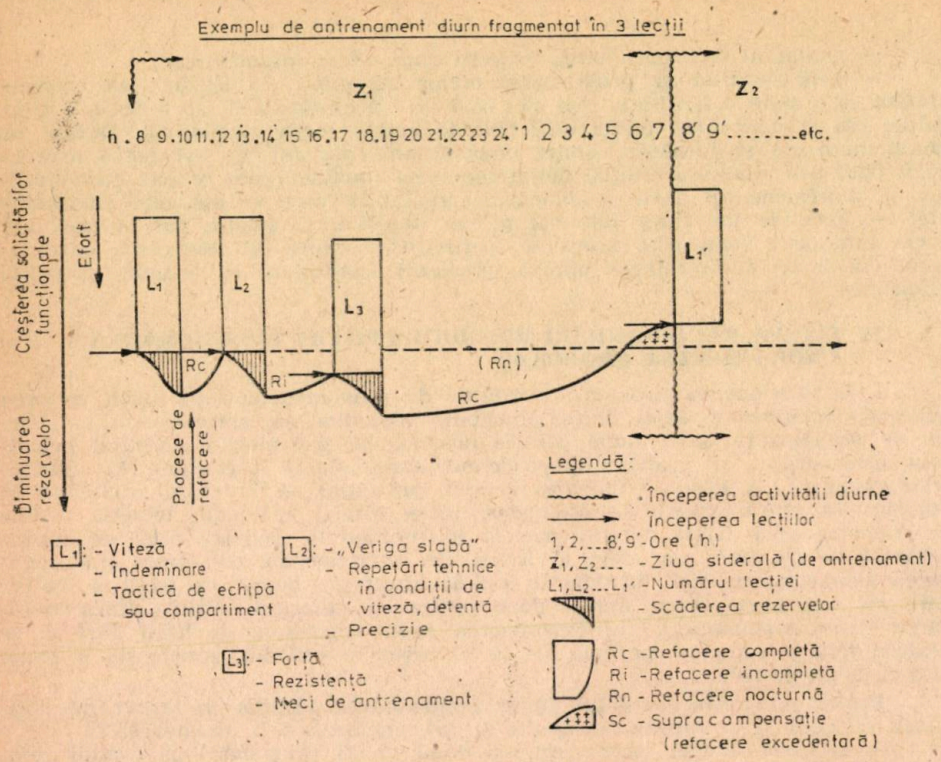
— posibilitățile asigurării unor mijloace de refacere rapidă și relativ completă ;

— perioada, etapa (mezociclul) și microciclul în care se desfășoară antrenamentul raportate la depărtarea de data programată a competiției, la vîrsta, gradul de antrenament și nivelul formei sportive ale sportivilor ;

— programarea, în ziua respectivă, a probelor de control sau a meciurilor (concursurilor) de verificare etc.

3. În privința mijloacelor este indicată aplicarea uneia dintre caracteristicile antrenamentului modern, care constă din repetări foarte numeroase ale unui număr relativ restrîns de exerciții de mare eficiență.

Progresia în solicitarea la efort se realizează pe seama volumului general al pluriantrenamentului diurn (de la 2 la 3 și 4 lecții-fragment), cu mici variații



(caracter ondulant) în privința intensității. Pentru evitarea apariției efectelor negative, exercițiile de mare intensitate vor solicita alternativ trenul superior sau inferior.

Intensitățile maximale ale execuțiilor în regim de volum crescut se vor realiza în condiții alactacide (6—10 secunde fiecare exercițiu, urmat de pauza corespunzătoare).

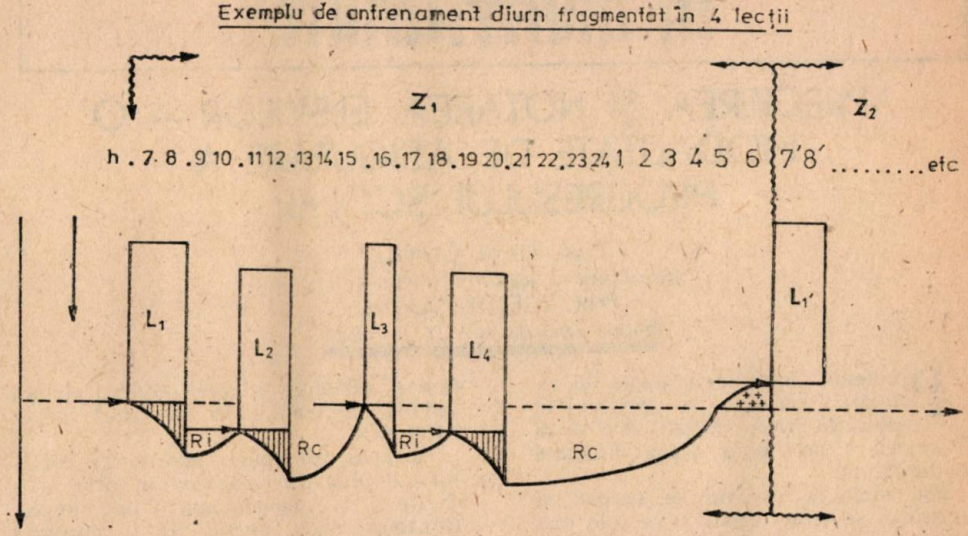
4. Una dintre lecțiile-fragment (ne referim la jocurile sportive) va fi repartizată pentru „veriga slabă" din pregătirea sportivului și, în general, pentru antrenament individualizat.

5. Succesiunea factorilor antrenamentului și a preponderenței calităților motrice preconizată pentru jocurile sportive în pluriantrenamentul diurn este următoarea :

— în cazul a 3 lecții : viteză, îndemînare, tactică de echipă sau de compartimente ; „veriga slabă", repetarea masivă a acțiunilor tehnico-tactice individuale bazate pe precizie în condiții de viteză și detentă (aruncări la coș și la poartă, trasul la poartă, aruncări libere și de pedeapsă etc.) ; forță, rezistență, meciuri de antrenament (fig. 4) ;

— în cazul a 4 lecții : viteză, îndemînare, tactică (de echipă sau de compartiment), tehnică în condiții de solicitare maximală a calității motrice aferente execuțiilor ; „veriga slabă", precizie în acțiunile individuale de răspundere (lovituri și aruncări libere etc.), individualizare ; forță, rezistență, jocuri de antrenament (fig. 5).

6. Principiul individualizării față de solicitările la efort (la sugestiile medicului), iar la nevoie se va renunța la una dintre lecțiile-fragment, de regulă la aceea în care predomină forța și rezistența. De reținut că în calculul exercițiilor pentru rezistență se va ține seamă și de cota de efort (cu implicații asupra creșterii rezistenței) însumată în exercițiile de viteză ; detentă și, bineînțeles, în cele tehnico-tactice și în meciuri.



L. TEODORESCU : Le concept, le contenu et la méthodologie du régime d'entraînement

L'auteur expose son point de vue pour une dénomination plus différenciée pour le groupage de deux ou plusieurs leçons d'entraînement effectuées dans un seul jou, pour qui représente une phase de la péridicité, spécifiques aux notions de cycle ou microcycle d'entraînement.

Du point de vue conceptionnel, l'entraînement journalier, qui est unitaire, constitue le premier élément, et les leçons partielles dans lesquelles il est divisé constituent les éléments dérivés. On fait des références quant au l'effort d'entraînement extérieur auquel correspondent les exercices de préparation physique générale et spécifique, de préparation technique-tactique, ainsi que les concours. L'effort de l'entraînement exterieur a comme effets et est corrélé avec l'effort de l'entraînement interieur, exprimé par la force et le caractére des changements physiologiques, biochimiques et morphologiques dans l'organisme, ainsi que par la complexité et les intensités variables de sollicitation psychique. On fait aussi des références concernant la problématique de l'organisation de la détermination du contenu et du déroulement de l'entraînement journalier divisé.

L. TEODORESCU : The Concept, Content and Methods of Daily Training

The author expresses his viewpoints on a more differentiated denomination of the grouping of two or several training sessions carried out on the same day and which stand for a phase of periodicity being specific to the notions of training cycles and microcycles.

Conceptually speaking, the unitary daily training is a primary element, and the partial lessons part of it are its derived elements. References are made to the external training efforts i.e. to the exercises aiming at general and specific physical training as well as technical and tactical training, and to competitions. The external training efforts have effects on, and are related to, the internal training efforts expressed by the strength and nature of physiological, biochemical and morphological changes occurring in the body as well as the variable complex and intense psychic stress. Likewise, references are made to the organization and formulation of the content and unfolding of daily training by phases and to the daily pluritraining.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

APRECIEREA ȘI NOTAREA ELEVILOR — O MODALITATE DE ASIGURARE A PROGRESULUI ȘCOLAR

Prof. DAN GUȚIU
Inspectoratul școlar județean—Sibiu
Prof. ELENA GUȚIU
Școala generală nr. 21 — Sibiu

Problema aprecierii juste și a notării corecte a elevilor la educație fizică a fost, este și va fi mereu o problemă aprig discutată și dezbătută.

Mai mult ca oricînd se dezbat, se aplică și se emit idei dintre cele mai diverse asupra metodelor de control și de apreciere a elevilor, de evaluare a randamentului sportiv, pe calea influențării pozitive a activității și personalității acestora în condiții noi, de realizare a unei activități sportive eficiente atît pe plan social, cît și a individului uman.

Pedagogia științifică dovedind receptivitate și un profund spirit interdisciplinar și-a îmbogățit în ultimul timp atît conținutul ei normativ în domeniul verificării și aprecierii progresului școlar al elevilor, cît și gama tehnicilor și procedeelor folosite, într-un fel sau altul, fiecare metodă de control și apreciere avînd caracter de examinare mai mult sau mai puțin completă, mai mult sau mai puțin pedagogică.

Tocmai acest caracter al metodelor de control și apreciere, de a fi sau nu profund pedagogic, este mult discutat. Nu se poate neglija faptul că educația fizică are de înfăptuit obiective de mare însemnătate cum sînt : înarmarea elevilor cu un sistem de priceperi și deprinderi motrice, conform programelor școlare, la care se adaugă atît formarea capacităților morale, civice, caracteriale, cît și necesitatea cizelării temperamentale, aptitudinale și politice a elevilor, ceea ce înseamnă să obții **omul nou**, format multilateral, cît mai aproape de modelul prefigurat și capabil de permanente adaptări și readaptări, cu un cuvînt, perfectibil în viziunea devenirii sale.

Aceasta presupune apelul la continua evaluare a realizărilor prin tehnicile și metodologia pedagogică. Controlul are funcția de a constata ce a făcut bine elevul, ce a făcut rău și ce ar mai trebui făcut, spre a se ști cum să fie îndrumată activitatea lui viitoare.

Controlînd, evaluînd, nu trebuie uitată nici un moment importanța încărcăturii emoționale, care poate influența pozitiv sau negativ starea psihologică generală a elevului, mascînd parțial valoarea sa sportivă.

Această constatare ne determină să reflectăm asupra **metodologiei** acestei activități aducîndu-i permanent amendamente de ordin metodic și procedural, făcînd-o aptă să optimizeze actul instructiv-educativ atît pentru profesor, cît și pentru elev, învățîndu-i treptat să constate progresul sau regresul (nemăsurabil în secunde sau centimetri), să-și evalueze performanțele, devenind subiectul unor măsuri de autodepășire și autoapreciere.

Se impută adesea faptul că aprecierea și notarea îl obișnuiește pe elev cu pregătirea pentru o perspectivă apropiată, adică acesta se pregătește sau nu (cei bine dotați fizic) pentru a-și trece probele și normele de control. Acest semnal nu poate fi neglijat, întrucît se pare că motivele învățării de natură extrinsecă primează față de cele intrinseci. Însăși aplicarea unor metode și procedee de control asupra activității elevilor (sistemul S.U.V.A.) stimulează interesul elevilor de a obține note mari, laude,

Educație fizică și sport, nr 2 1983, pag. 10

sau să evite, prin obţinerea unor note mici, neplăcerile cauzate de „moralizările" profesorilor sau ale părinţilor.

Se evidenţiază faptul că **sistemul de notare** generează o concurenţă în rîndul elevilor. Acest aspect este prezent la acei profesori care obişnuiesc să raporteze elevii unii la alţii, să noteze performanţele lor nu în raport cu progresul lor, ci raportîndu-le la performanţele celui mai bun din clasă.

Acelaşi caracter needucativ îl are procedeul de a evidenţia insuccesul unor elevi în ramurile sportive spre care nu au înclinaţii.

În acest sens, cunoaşterea individualităţii elevilor, a posibilităţilor lor fizice, morale, temperamentale vine în sprijinul actului de evaluare corectă şi stimulativă a fiecărui elev.

Profesorul îşi aduce astfel o contribuţie însemnată la cultivarea motivelor intrinseci, în special a aspiraţiei elevului spre competenţa sportivă, printr-o muncă permanentă, de durată, orientată în perspectiva devenirii lui ca cetăţean multilateral dezvoltat, capabil să contribuie activ, pe măsura forţelor sale fizice, la progresul societăţii, dornic să-şi adauge mereu valenţe noi. Un alt aspect asupra căruia ne vom îndrepta atenţia este acela referitor la gradul de exigenţă, adesea foarte diferit de la şcoală şi chiar de la profesor la profesor, atît în aprecierea, cît şi în notarea elevilor (exceptînd sistemul S.U.V.A.).

Legat de cele arătate mai sus, susţinem că este profund dăunătoare şi condamnabilă tendinţa unor profesori de a acorda note, mari sau mici, fără justificarea necesară, acordînd avantaje sau dezavantaje elevilor. **Verificarea, aprecierea şi notarea corectă bazată pe fapte şi date concrete contribuie la formarea unui climat de încredere reciprocă între profesori şi elevi.**

Analiza practicii de verificare, apreciere, notare arată o diversitate a sistemului de notare, operînd diferenţieri vizibile de la un profesor la altul. Această fluctuaţie în actul notării elevilor îşi are diverse cauze, dintre care amintim : necunoaşterea şi nerespectarea funcţiilor notei, necunoaşterea rezultatelor preliminare etc.

Indiferent de vechimea sa sau şcoala în care predă, profesorul poartă întreaga răspundere pentru acest act didactic cu profunde implicaţii individuale şi sociale. S-ar părea, la prima vedere, că aprecierea şi notarea sînt lucruri simple, elementare, acte relativ uşor de realizat. Realitatea este însă alta. Nu-i deloc uşor să determini sau să măsori o valoare socială, în ultima instanţă.

Aprecierea şi notarea cît mai corectă a elevilor ar fi necesar să fie un punct forte în aprecierea corectă a calităţii unor lecţii de educaţie fizică, în aprecierea calităţii muncii depuse de profesor şi, după părerea noastră, ea ar reprezenta un **mijloc eficient,** o contribuţie la dezvoltarea sistemului de apreciere justă din partea elevilor, la evaluarea justă a părţilor pozitive şi negative din pregătire.

În ultimă instanţă, o notă corectă acordată elevului contribuie la promovarea spiritului de dreptate, la promovarea respectului faţă de adevăr, a cinstei şi corectitudinii, contribuind la dezvoltarea gustului pentru munca fizică.

În continuare ne propunem să arătăm, în mod succint, conţinutul noţiunilor de **apreciere, notare, notă.**

Aprecierea, evaluarea reprezintă forme de reflectare a realităţii obiective în conştiinţa noastră, esenţa lor constînd în caracterul obiectiv şi demonstrează sau nu evoluţia ori stagnarea în pregătire a elevului, la un moment dat. Deci, evaluarea se referă la analiza calităţii unui proces. Calitatea poate fi exprimată (proiectată, prognosticată), elaborată, pe parcursul realizării procesului sau stabilită în final, prin confruntarea permanentă cu anumite criterii.

Aprecierea elevilor ne apare ca o latură importantă a activităţii profesionale a cadrelor didactice, realizată pe baza unor principii şi cu ajutorul unor metode, procedee şi tehnici pedagogice. În acest context, aprecierea este o evaluare intensă a performanţelor obţinute de elevi (verificate, controlate, măsurate), în domeniul formării priceperilor şi deprinderilor, al evoluţiei calităţilor.

Se evidenţiază faptul că rezultatele nu pot fi înţelese, explicate şi măsurate numai prin note, ci printr-o analiză care să ia în considerare un evantai de factori, condiţii, componente.

Reușita acestei acțiuni nu înseamnă numai promovarea unor probe și norme de control, ci un complex de trăsături definitorii pentru personalitatea și comportamentul educaților.

Noțiunea de apreciere înseamnă acțiunea de a determina o valoare, o analiză pentru stabilirea unui „preț". Actul de evaluare sau apreciere începe odată cu examinarea cuiva. Deci, aceste două procese, examinare și apreciere, formează o unitate dialectică, rezultatul lor fiind concretizat în notă.

Notarea reprezintă acțiunea, rezultatul unității dialectice între apreciere și verificare, concretizată în notă ; cu alte cuvinte, reprezintă finalizarea aprecierii și verificării. Sensurile noțiunilor de apreciere și notare se întrepătrund într-atît, încît în practică folosim ambii termeni ca sinonimi.

Unele dintre cele mai disputate probleme, mai ales în practică, apar ca fiind atît **obiectivitatea**, cît și **subiectivitatea** aprecierii și notării elevilor.

Studierea de către profesori a metodicii predării educației fizice nu le asigură o pregătire în domeniul notării, iar afirmația că aceasta se învață pe seama elevilor face să existe, să se practice o sumedenie de deprinderi de notare și apreciere.

Aprecierea și notarea reflectă gradul în care elevul dă dovada unui **comportament proiectat** și **scontat** prin obiectivele programei.

Pentru ca elevii să înțeleagă ce este bun și ce este rău în activitatea lor, trebuie să cunoască realitatea obiectivă despre ei și pregătirea lor, trebuie să cunoască perspectivele dezvoltării lor fizice.

Aplicarea consecventă a principiului îmbinării exigenței față de elevi cu respectul pentru cantitatea și calitatea muncii depuse de ei hotărăște, în mare măsură, calitatea notei, apărînd totodată și rolul ei educativ. Principiile **unității, continuității** și **consecvenței** puse la baza notării, în strînsă corelație cu **particularitățile de vîrstă, sex** și **individuale**, vor scoate în evidență și mai mult **rolul educativ al notei.** Obținerea unor note bune la educație fizică nu înseamnă altceva decît recunoașterea și aprecierea favorabilă a muncii și comportării elevului. lucru ce stimulează totodată dezvoltarea trăsăturilor pozitive și combaterea celor negative din activitatea lui, iar dacă reflectă cu adevărat și just gradul de pregătire al elevului, aceasta reprezintă pentru el izvorul unei satisfacții morale deosebite.

Modernizarea metodelor de predare determină implicit modernizarea evaluării, aprecierii, verificării elevilor. Această evaluare trebuie să discearnă toate calitățile și toate aptitudinile.

În încheiere, considerăm că este util să formulăm cîteva deziderate în sensul activității de obiectivare și apreciere a notării elevilor.

1. Necesitatea asigurării unui profund caracter educativ activității de apreciere a elevilor. Utilizarea acestui sistem pentru stimularea autocunoașterii și încrederii în forțele proprii.

2. Cunoașterea aprofundată a cerințelor psiho-pedagogice în aplicarea metodelor de verificare și apreciere a elevilor.

3. Evitarea unor procedee unilaterale în activitatea de apreciere și notare, ca factor negativ principal al subiectivismului nedorit, dar practicat, uneori chiar greu de recunoscut.

4. Practicarea unui sistem permanent de apreciere și notare în lumina cerințelor principiului muncii sistematice de învățare, dar și de control și apreciere.

5. Aproprierea sistematică a literaturii pedagogice atît pentru cunoașterea preocupărilor actuale, cît și pentru practica pedagogică profesională a procedeelor moderne de apreciere și notare a elevilor.

6. Se atrage atenția în special asupra funcțiilor aprecierii și notării :

— **funcția instructivă** este stimulată prin control, elevul fiind determinat să-și însușească cunoștințele, priceperile și deprinderile motrice, să adîncească înțelegerea lor ;

— **funcția educativă** constă în faptul că un control regulat și judicios efectuat îl stimulează pe elev, activează o serie a însușirilor sale morale ca : responsabilitatea, atitudinea față de muncă, disciplina etc. Prin controlul regulat elevul se obișnuiește cu o muncă sistematică, își sporește încrederea în forțele proprii și își formează deprinderea de autocontrol ;

— **funcția selectivă** se afirmă în sensul că ea permite o diferențiere, o ierarhizare și o oarecare predilecție

cu privire la evoluţia anterioară a elevului ;

— **funcţia socială** constă în aceea că prin acest control societatea are oricînd evidenţa acestui sector de activitate, care priveşte viitorul său, a ritmului în care se progresează, o contribuţie pe care o aduce la pregătirea forţei de muncă.

D. GUŢIU, ELENA GUŢIU : L'appréciation et la notation des élèves — une modalitaté d'assurer le progrés scolaire

Problème vivement discuté et disputé par les spécialistes de L'éducation physique scolaire, l'appréciation et la notation des élèves présente toujours des nouvelles valences. Parmi celles-ci, les auteurs remarquent une certiane habitude des élèves de se préparer pour une perspective proche — la notation, c'est-a-dire que l'élèves se prépare spécialement pour passer les normes et épreuves de contrôle. Les auteurs insistent sur la vérification, l'appréciation et la notation correcte des élèves, basées sur des faites et données concretes, qui doivent mettre en évidence les efforts des élèves moins doués physiquement, contribuant ainsi a la formation d'une atmosphère de confiance réciproque entre professeur et élèves. On fait aussi quelques propositions pour assurer un plus haut degré d'objectivité dans l'appréciation et la notation des élèves.

D. GUŢIU, ELENA GUŢIU : Appraising and Marking — Modalities for Ensuring the Pupils' Progress

How to achieve appraising and marking, are disputable problems among the physical education specialists in schools. The authors highlight the fact that pupils are in the habit of training just for passing control test, which is no good. They insist therefore on a more correct system of control, appraisal and marking, which should be based on concrete data and facts likely to throw light also on the efforts made by pupils less endowed physically and moreover to contribute to creating a climate of mutual confidence between pupils and teachers. The authors put forward proposals for a more objective appraisal and marking of pupils.

(Urmare din pag. 16)

N. MUNTEANU : Sporting Competitions, A Means of Attracting and Convincing Students to Practise Sports Systematically

From among the means and methods used in the physical education class with a view to developing and modelling the choolchildren's personality, the author mentions the following : the introduction of competitiveness in any collective action, the application of such principles as from simple to compound elements, from easy to difficult ones, corrections being made in due time ; the contribution of the inteliect and of understanding in the correct performance of exercises ; the setting up of potentially appropriate teams ; the stimulation of the choolchidren who cannot acquire skills in an average time ; the use (where ever possible) of the competition system by classes, inter classe and boarding houses, etc. all along the schoolyear. Examples are provided of the Vth and VIth forms of No. 26 general school of Constanţa, where the results registered point to the usefulness of the methods and means resorted to during the respective physical education classes or the sporting events organized in the school.

COMPETIȚIILE SPORTIVE — MIJLOC DE ATRAGERE ȘI CONVINGERE A ELEVILOR PENTRU PRACTICAREA SISTEMATICĂ A SPORTULUI

Prof. NICOLAE MUNTEANU
Școala generală nr.26 — Constanța

Generalizarea primei trepte de liceu obligă personalul didactic să privească cu mai mult simț de răspundere sarcina nobilă de educație, instrucție și pregătire a tineretului pentru o activitate productivă creatoare timpurie. Această activitate didactică multifuncțională își pune amprenta, începînd din clasa a V-a, unde cei 12 profesori vor îndruma și conduce — prin prisma obiectului predat și al comportamentului, în general — noul elev la însușirea temeinică a cunoștințelor.

Educația fizică, în etapa actuală, are valențe multiple în realizarea trăsăturilor pozitive de caracter ale elevilor de vîrstă mijlocie.

În vederea abordării acestei probleme — a formării personalității elevului — trebuie să ținem seamă de etapa de dezvoltare anatomo-fiziologică și ontogeneza psihică. Copilul trebuie interpretat nu după logica adultului, ci în funcție de el însuși, de propria sa natură. Semnificația funcțională a copilăriei se dezvăluie pe deplin de îndată ce ea este considerată ca o perioadă de pregătire pentru viață. Este nevoie de o copilărie foarte prelungită pentru a face posibilă elaborarea întregii game de comportamente variabile, simple și plastice, ca răspuns lá condițiile schimbătoare ale mediului social-cultural specific uman. Ca atare, prin copilărie este asigurat procesul de umanizare a individului, de asimilare a naturii umane, fără de care copilul nu poate să devină adult.

În perioada vîrstei școlare mijlocii (10—14 ani), perioadă în care intervine și profesorul de educație fizică, școlii îi revine sarcina să depisteze : aptitudinile, înclinațiile elevului, realizînd o cointeresare a acestuia în colaborare cu familia și cu profesorul de specialitate, în așa mod, încît să nu le părăsească. La această vîrstă domină spontaneitatea, afirmarea și demonstrația, mai puțin controlată și veridică. În perioada vîrstei de 12—14 ani, perioadă corespunzătoare prepubertății și pubertății, au loc transformări radicale, psihice și fizice. Subiecții devin mai receptivi, interesați pentru nou, afirmîndu-se printr-o participare activă și conștientă în procesul de învățămînt. Grație cunoașterii temeinice a acestor transformări, profesorii de educație fizică au un rol hotărîtor în îndrumarea elevilor, realizată prin aproprierea, explicația acestor fenomene, fermitate și corectitudine în aprecierea activității lui.

Educația fizică din învățămîntul gimnazial are cele două forme de activitate stabilite de planul de învățămînt :

a. orele de curs ;

b. activitatea sportivă cu participare benevolă.

Educația fizică îi face pe elevi să participe activ și conștient, pe tot parcursul orei, întrebuințîndu-se din toate punctele de vedere : fizic, intelectual, voițional și moral. În aceste situații începe fenomenul de diferențiere în : execuție, înțelegere și perfecționare a procedeelor tehnice, a regulilor din jocuri sportive, precum și dorința de a învinge.

Cunoscînd evoluția anatomo-funcțională și psihică a acestei vîrste (10—14 ani), profesorului de educație fizică îi revine sarcina primordială de a alege mijloacele și metodele cele mai eficace. Dintre mijloacele și metodele folosite în lecția de educație fizică și de activități sportive pentru dezvoltarea și educarea personalității elevului menționăm :

a. introducerea competitivității în orice acțiune colectivă ;

b. aplicarea principiilor de la ușor la greu, de la simplu la complex, cu corectări la momentul oportun ;

c. solicitarea intelectului în execuția corectă ;

d. libertatea de a găsi căi de rezolvare a unor situații neprevăzute (metoda prin descoperire) ;

e. formarea echipelor din clasă, apropiate ca potențial colectiv ;

f. stimularea elevilor care nu reușesc să-și însușească tema într-un timp mediu ;

g. sistemul competițional pe clase, interclase și interani de studiu, aplicat pe tot parcursul anului școlar.

În clasa a V-a elevii își însușesc deprinderi de bază, prevăzute în programă, corespunzătoare fiecărui trimestru. În acest context, iată cum am procedat în activitatea practică : în trimestrul I, după aproximativ 10—12 ore de curs, am introdus aspectul competitiv la tot ce se lucra în lecție. Din acest moment, cointeresarea, sentimentul de afirmare au început să-și spună cuvîntul. Condițiile materiale ne-au permis să introducem în lecție procedee tehnice din baschet, predate sub formă de joc, introducînd, în același timp, și regulile de joc, legate de aceste procedee. De exemplu : pase (legate de pași), dribling, dublu dribling, punerea mingii în joc (la aceste greșeli — 5 și 10 secunde). În aceste situații s-a mers paralel cu învățarea regulamentului de joc și a procedeelor tehnice, astfel că, la sfîrșitul trimestrului I, elevii aveau noțiuni tehnice și organizatorice ale jocului de baschet.

În trimestrul al doilea s-a pus accent pe dezvoltarea coordonării, mobilității și vitezei de reacție. S-a trecut apoi la lucru „în circuit", obligîndu-i să ajungă la omogenizarea grupelor și, în final, a clasei. A crescut interesul competitiv, fiind necesară și pregătirea „acasă".

Constatînd o creștere a sentimentului de afirmare chiar din clasa a V-a, am introdus o competiție de gimnastică cu trei probe :

— ansamblu format din exerciții de coordonare — 2 minute ;

— un exercițiu la sol — trei concurenți de echipă ;

— săritură la capră, depărtat.

În această situație, lecția de educație fizică are locul de afirmare și satisfacție a reușitei unui element acrobatic învățat.

Competiția a cuprins 18 echipe (9 echipe de fete și 9 echipe de băieți), desfășurîndu-se după regulamentul competițional de gimnastică. În vederea aplicării unei obiectivități în arbitraj și a convingerii concurenților de execuții mai bune și mai puțin bune, întreaga competiție a fost filmată.

În trimestrul al treilea sistemul competițional nu a mai fost o noutate și a început campionatul de baschet pe clasă. Cum a fost realizat : în fiecare clasă au reușit să-și însușească mai bine procedeele tehnice de bază 10—12 elevi. S-au repartizat mai întîi acești elevi, formînd nucleul echipei. Restul de elevi au fost repartizați în fiecare echipă — așa că, în medie pe clasă, au fost 5—6 echipe de baschet.

Tabelul 1

Rezultatele obținute de elevii claselor a V-a la sfîrșitul anului școlar

CLASA		PROBA DE CONTROL									
		Alergare 25 m (sec.)		Săritura în lungime de pe loc (m)		Alergare 600 m (min.)		Aruncarea mingii medicinale (m) : - cu fața		- cu spatele	
		Rezultat	Notă	Rezultat	Notă	Rezultat	Notă	Rezultat	Notă	Rezultat	Notă
V-A	F	5,1	9	1,56	9	3,15	8	4,42	9	4,98	10
	B	5,2	9	1,62	9	2,30	9	4,98	9	5,62	9
V-B	F	5,2	9	1,58	9	3,17	9	4,40	9	4,96	9
	B	5,0	9	1,65	8	2,31	9	4,85	9	5,53	9
V-C	F	5,01	9	1,58	9	3,12	9	4,58	10	5,10	10
	B	5,00	9	1,67	8	2,30	9	4,80	8	5,50	9
V-D	F	5,38	8	1,56	9	3,10	9	4,43	9	4,92	9
	B	5,00	9	1,72	9	2,31	9	4,82	8	5,60	9

Tabelul 2

Rezultatele obținute de elevii claselor a VI-a
la sfîrșitul anului școlar

CLASA		PROBA DE CONTROL									
		Alergare 25 m (sec.)		Săritura în lungime de pe loc (m)		Alergare 600 m (min)		Aruncarea mingii medicinale (m): - cu fața		-cu spatele	
		Rezultat	Notă	Rezultat	Notă	Rezultat	Notă	Rezultat	Notă	Rezultat	Notă
VI-A	F	4,6	10	1,72	10	2,27	10	5,47	10	6,68	10
	B	4,7	10	1,72	8	2,24	9	5,62	10	6,71	10
VI-B	F	4,8	10	1,70	10	2,29	10	5,55	10	6,80	10
	B	4,5	10	1,75	8	2,20	10	6,10	10	6,95	10
VI-C	F	4,6	10	1,75	10	2,27	10	5,40	10	6,63	10
	B	4,3	10	1,78	9	2,16	10	6,00	10	6,72	10
VI-D	F	4,8	10	1,72	8	2,27	10	5,48	10	6,64	10
	B	4,6	9	1,79	9	2,21	10	5,95	10	6,78	10

În această situație a apărut cointeresarea, fiecare elev mai bun ocupîndu-se de restul elevilor din echipa lui. Toți elevii au ajuns să facă efortul de a învăța cît mai rapid și mai temeinic cele predate în lecția de educație fizică.

Acest sistem de organizare pune capăt unor comportamente necolegiale, prin vociferări sau forță, obligîndu-i pe elevi să facă apel la activitatea intelectuală. Alte categorii de elevi (mai timizi, retrași sau nesociabili) sînt obligați să participe, să se întrebuințeze, scăpînd de obsesia subaprecierii colegilor și timidității. Convingătoare sînt rezultatele obținute la sfîrșitul anului (sistemul unic de verificare și apreciere la clasa a V-a și a VI-a) — tabelul 1.

Comparativ, prezentăm și rezultatele obținute la sfîrșitul clasei a VI-a (tabelul 2).

Sistemul competițional s-a repetat și în clasa a VI-a, constatîndu-se o maturitate în abordarea întîlnirilor inter-clase și ani de studiu.

Obiectivul principal în clasa a VII-a a fost de a se confrunta cu echipele școlilor generale pe municipiu — rezultatele fiind îmbucurătoare: locul III — băieți și locul IV.— fetele.

Îmbinînd activitatea de specialitate cu cea psiho-pedagogică, vom reuși să educăm tineri conștienți de sarcinile măreție ce le revin în viitor.

N. MUNTEANU : Les compétitions sportives — moyen d'attirer et convaincre les élèves de pratiquer systématiquement le sport

Parmi les moyens et les méthodes utilisées dans la leçon d'éducation physique pour le développement et l'éducation de la personnalité des élèves, l'auteur mentionne : l'introduction de la competittivité dans chaque action collective ; l'application des principes de l'enseignement avec les corrections nécessaires au moment juste ; la sollicitation de la participation intelectuelle dans l'execution correcte des mouvements ; la formation des équipes proches comme potentiel ; la stimulation des élèves qui ne sont capables d'apprendre la thème dans un délai moyen de temps ; l'utilisation (ou il est possible) du système compétitionnel par classes, inter-classes, internat etc, sur toute la durée de l'année scolaire. On fait des exemplifications chez les classes V et VI de l'Ecole générale nr 26 de la ville de Constanta, les résultats enregistrés démontrant l'utilité des méthodes et des moyens utilisées dans le cadre des leçons d'éducation physique et sport et d'activités sportives.

(Continuare în pag. 13)

Fk: 10h00

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

EDUCAREA CALITĂŢILOR FIZICE COMBINATE (IV)

Prof LAZĂR BAROGA
F.R.Haltere şi Culturism

ÎNDEMÎNAREA ÎN REGIM DE VITEZĂ

În general, calitatea fizică îndemînarea se defineşte ţinîndu-se seamă de două aspecte :

— aptitudinea de a se însuşi rapid mişcări noi ;

— restructurarea rapidă a activităţii motrice potrivit împrejurărilor care se schimbă brusc.

Prin îndemînare în regim de viteză înţelegem capacitatea de a alege şi a executa corect mişcările, în funcţie de situaţiile nou create, în maximum de viteză.

Referitor la terminologie şi la metodică, ne alăturăm autorilor şi specialiştilor care, de cel puţin 10—15 ani, au sesizat că **îndemînarea se manifestă în regim de viteză, de forţă şi de rezistenţă.** Practica antrenamentului actual confirmă această idee, care se desprinde clar din orientările metodice ale sportivilor cu rezultate superioare din ţara noastră. Desigur, toate mişcările care necesită îndemînare solicită o execuţie rapidă, dar trebuie să facem diferenţa între rapiditatea solicitată în jocurile sportive (fente, sprinturi, mişcările portarului la handbal etc.) şi rapiditatea necesară în conducerea ambarcaţiunilor cu pînze (yachting) sau pentru menţinerea unor poziţii statice în alpinism. Chiar şi în cadrul aceleiaşi ramuri sportive există diferenţieri clare în ceea ce priveşte manifestarea îndemînării. Să ne gîndim, de pildă, la diferenţa dintre îndemînarea solicitată jucătorilor de rugby în timpul „grămezii" şi îndemînarea solicitată în terenul de joc.

1. Caracteristicile îndemînării în regim de viteză

Sînt unele probe şi ramuri sportive în care cerinţele efectuării unor mişcări complexe, de mare dificultate, în maximum de viteză au un rol hotărîtor în obţinerea victoriei.

Dacă metodica impune ca exerciţiile de îndemînare în regim de viteză să se efectueze în anumite împrejurări, atunci se vor folosi încărcături de 30 la sută din posibilităţi, în 6—9 repetări, 6—9 serii, pentru 6—9 exerciţii.

Varietatea efortului îndemînării în diferite regimuri de lucru se efectuează pe seama numărului de repetări, încărcătura fiind mereu aceeaşi, iar prin faptul că este, în general, mică, permite executarea tuturor exerciţiilor în maximum de viteză.

2. Îndemînarea în regim de viteză în diferite sporturi

Calitatea fizică combinată îndemînarea în regim de viteză o întîlnim în : atletism (sărituri), box, alpinism (căţărări), handbal (portari), polo pe apă (portari), sărituri-schi, tenis de masă, tir, motocros, patinaj viteză, lupte, jocuri sportive (fotbal, baschet, volei, rugby — liniile dinapoi), sărituri în apă, patinaj artistic, oină, bob (piloţi), tenis de cîmp, scrimă şi gimnastică (sol, sărituri).

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1983, pag. 17

ÎNDEMÎNAREA ÎN REGIM DE FORȚA

Îndemînarea în regim de forță este o calitate fizică combinată întîlnită în unele ramuri sportive unde exercițiile complexe trebuie să se desfășoare „în forță", ca în unele momente ale jocului de fotbal sau rugby.

Prin îndemînare în regim de forță înțelegem capacitatea de a alege și executa corect anumite mișcări complexe, în funcție de situațiile nou create.

1. Caracteristicile îndemînării în regim de forță

Dacă exercițiile se efectuează cu îngreuieri, atunci încărcăturile vor fi de 65 la sută față de posibilități, folosindu-se 9—32 repetări, 9—12 serii, pentru 3—6 exerciții, totalizîndu-se un volum maxim cuprins între 40—60 000 kg pe lecție.

Cu toate că există tendința spre executarea în regim de maximă viteză a tuturor exercițiilor care solicită îndemînare, condițiile din diferite probe și ramuri sportive impun o execuție mai lentă, cum este cazul în alpinism, rugby, lupte etc.

Pentru educarea acestei calități fizice combinate, încărcăturile sînt ceva mai mari (65 la sută din posibilități) deoarece se are în vedere dezvoltarea indicilor forței musculare. Efectuarea unui număr de repetări mărit (9—32) asigură, în același timp, posibilitatea automatizării celor mai complexe mișcări.

2. Îndeminarea în regim de forță în diferite sporturi

Calitatea fizică combinată îndemînare în regim de forță este foarte puțin studiată ; ca atare, cunoștințele de ordin metodic aproape că nici nu există în literatura de specialitate. Totuși, această calitate fizică combinată este foarte importantă mai ales în unele jocuri sportive (rugby, volei etc.), alpinism (escaladări și cățărări), hochei pe gheață, patinaj artistic, polo pe apă, bob (piloți) etc.

ÎNDEMÎNAREA ÎN REGIM DE REZISTENȚA

Îndemînarea în regim de rezistență este capacitatea de a se executa în mod corect mișcările, în situații noi, pe o perioadă de timp relativ mare.

1. Caracteristicile îndemînării în regim de rezistență

Această calitate fizică combinată se educă (atunci cînd se folosesc încărcături) cu încărcături de 50 la sută față de posibilități, 16—32 de repetări, 9—12 serii, pentru 6—9 exerciții. Numărul mare de repetări cu încărcături relativ mici asigură un grad mare de automatizare ; exercițiile pot fi astfel executate în orice situație sau creată, în funcție de specificul probei sau ramurii sportive respective.

2. Îndemînarea în regim de rezistență în diferite sporturi

Această calitate fizică combinată o întîlnim în : box, motocros, biatlon, patinaj (probe de fond), lupte, alpinism (ascensiuni), unele jocuri sportive, oină, tenis de cîmp, schi alpin, polo pe apă, gimnastică (sărituri) etc.

METODE DE EDUCARE A ÎNDEMÎNĂRII ÎN REGIM DE VITEZĂ, ÎN REGIM DE FORȚĂ, ȘI ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ

1. Metode pentru educarea îndemînării în regim de viteză

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate

Îndemînare în regim de viteză.....

Sportul, proba GIMNASTICĂ SOL, SĂRITURI (FETE)
Metoda eforturilor globale
Greutatea corporală a sportivului 38 kg
Intensitatea (încărcătura) 30 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 6-9

Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare 2-6
- perioada competițională 2-3

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Forfecări	50	$\frac{15}{9}$ 3 $\frac{15}{16}$ 3 $\frac{15}{9}$ 3	945	63
2	Sărituri consecutive înapoi	-	$\frac{4}{9}$ 3 $\frac{4}{16}$ 3 $\frac{4}{9}$ 3	252	63
3	Ridicări pe un picior (stîng)	40	$\frac{12}{9}$ 3 $\frac{12}{16}$ 3 $\frac{12}{9}$ 3	756	63
4	Ridicări pe un picior (drept)	40	$\frac{12}{9}$ 3 $\frac{12}{16}$ 3 $\frac{12}{9}$ 3	756	63
5	Sărituri laterale	45	$\frac{14}{9}$ 3 $\frac{14}{16}$ 3 $\frac{14}{9}$ 3	882	63
6	Flotări în brațe cu bătaia palmelor	-	$\frac{19}{9}$ 3 $\frac{19}{16}$ 3 $\frac{19}{9}$ 3	1.197	63
			TOTAL	4.788	378

Indicele de volum $= \frac{4.788 \text{ kg}}{38 \text{ kg}} =$ **126**

Indicele de intensitate $= \frac{126}{378} =$ **0,3**

Notă: Exercițiul 2 se efectuează cu gantele de 2 kg pentru fiecare mînă. Pentru exercițiul 6 se calculează 50% din greutatea corporală a sportivelor.

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate
Viteză în regim de forță .....

Sportul, proba .GIMNASTICĂ. SOL. SĂRITURI (FETE)
Metoda .eforturilor. segmentare
Greutatea corporală a sportivului ...38.. kg
Intensitatea (încărcătura) .30-65 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții ...5-6..
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ..2-6..
- perioada competițională .2-3..

Nr.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Genuflexiuni cu săritură	40	$\frac{12}{6}2\ \frac{16}{6}2\ \frac{20}{6}2\ \frac{25}{6}3$	1.026	54
2	Semigenuflexiuni	70	$\frac{20}{6}2\ \frac{27,5}{6}2\ \frac{35}{6}2\ \frac{45}{6}3$	1.800	54
3	Sărituri „Verhoșenski"	-	$\frac{4}{6}2\ \frac{4}{6}2\ \frac{4}{6}2\ \frac{4}{6}3$	216	54
4	Sărituri pe vîrfurile picioarelor	50	$\frac{15}{6}2\ \frac{20}{6}2\ \frac{25}{6}2\ \frac{32,5}{6}3$	1.305	54
5	Sărituri în „adîncime"	-	$\frac{4}{6}2\ \frac{4}{6}2\ \frac{4}{6}2\ \frac{4}{6}3$	216	54
			TOTAL	4.743	270

$$\text{Indicele de volum} = \frac{4.743 \text{ kg}}{38 \text{ kg}} = \boxed{124,8}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{124,8}{270} = \boxed{0,4}$$

Notă: Exercițiile 3 și 5 se efectuează cu gantele de 2 kg pentru fiecare mînă. Înălțimea săriturilor în adîncime va crește treptat în funcție de gradul pregătirii sportivelor.

1.1. Metoda eforturilor mici (I—V)

Caracteristică pentru educarea calității fizice combinate îndeminarea în regim de viteză este folosirea unor încărcături de 30 la sută din posibilități, cu 6—9 repetări, pentru 6—9 exerciții, păstrîndu-se o viteză de execuție maximă.

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Îndemînare în regim de rezistență

Sportul, proba GIMNASTICĂ SOL, SĂRITURI (FETE)
Metoda efortului mijlocii
Greutatea corporală a sportivului 38 kg
Intensitatea (încărcătura) 50 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 3-6
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare 2-4
- perioada competițională 1-2

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Ridicări pe vîrfuri cu brațele întinse deasupra capului	60	$\frac{30}{16}\ \frac{30}{32}\ \frac{30}{16}\ \frac{30}{32}\ \frac{30}{16}\ \frac{30}{32}\ \frac{30}{16}\ 3$	5.760	192
2	Flotări la paralele din stînd pe mîini	-	$\frac{19}{16}\ \frac{19}{32}\ \frac{19}{16}\ \frac{19}{32}\ \frac{19}{16}\ \frac{19}{32}\ \frac{19}{16}\ 3$	3.648	192
3	Ridicarea picioarelor deasupra capului din culcat	-	$\frac{3}{16}\ \frac{3}{32}\ \frac{3}{16}\ \frac{3}{32}\ \frac{3}{16}\ \frac{3}{32}\ \frac{3}{16}\ 3$	576	192
			TOTAL	9.984	576

Indicele de volum $= \frac{9.984\ kg}{38\ kg} =$ **262,7**

Indicele de intensitate $= \frac{262,7}{576} =$ **0,4**

Notă: Pentru băieți, recomandăm mărirea volumului general și al încărcăturilor cu circa 50% față de cele prezentate.
În cazul lecției de față vom avea:

Indicele de volum $= \frac{15.000\ kg}{60\ kg} = 250$

Indice de intensitate $= \frac{250}{576} = 0,4$

Parametrii obținuți ne asigură că lecția își păstrează caracteristicele educării îndemînării în regim de rezistență.
La exercițiul 2 se calculează 50% din greutatea corporală a sportivelor, iar exercițiul 3 se execută cu papuci metalici de 2 kg pentru fiecare picior.

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Îndemînare în regim de forță

Sportul, proba PATINAJ ARTISTIC (BĂIEȚI)
Metoda efortului global
Greutatea corporală a sportivului ... 63 kg
Intensitatea (încărcătura) ... 65 ... % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții ... 3-6 ...
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ... 2-4 ...
- perioada competițională ... 1-2 ...

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Genuflexiuni cu haltera pe brațele întinse	65	$\frac{42,5}{9}_3$ $\frac{42,5}{16}_3$ $\frac{42,5}{9}_3$	4.335	102
2	Ridicări pe un picior (stîng)	50	$\frac{32,5}{9}_3$ $\frac{32,5}{16}_3$ $\frac{32,5}{9}_3$	3.315	102
3	Ridicări pe un picior (drept)	50	$\frac{32,5}{9}_3$ $\frac{32,5}{16}_3$ $\frac{32,5}{9}_3$	3.315	102
			TOTAL	10.965	306

$$\text{Indicele de volum} = \frac{10.965 \text{ kg}}{63 \text{ kg}} = \boxed{174}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{174}{306} = \boxed{0,5}$$

Notă: Înălțimea suporților pentru efectuarea exercițiilor 2 și 3 va crește treptat în funcție de creșterea gradului de pregătire al sportivilor.

Exercițiul 1 dezvoltă capacitatea de echilibru, atît de necesară în această ramură sportivă.

Exprimată în kilograme, metoda arată astfel:

pînă la 25 la sută din posibilități	30 la sută din posibilități
$\frac{15 \text{ kg}}{9}; \frac{20 \text{ kg}}{9}; \frac{25 \text{ kg}}{9};$	$\frac{30 \text{ kg}}{6}; \frac{30 \text{ kg}}{9}; \frac{30 \text{ kg}}{6}; \frac{30 \text{ kg}}{9}; \frac{30 \text{ kg}}{6}; \frac{30 \text{ kg}}{9}; \frac{30 \text{ kg}}{6};$
Încălzire	Îndemînare în regim de viteză

După cum se vede, încărcătura este constantă, însă prin alternarea numărului de repetări (cînd 6, cînd 9), se antrenează în lucru un număr mai mare

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate
Forță în regim de rezistență

Sportul, proba PATINAJ ARTISTIC (BĂIEȚI)
Metoda eforturilor segmentare
Greutatea corporală a sportivului 63 kg
Intensitatea (încărcătura) 65-80 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 6-9
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare 2-3
- perioada competițională 1-2

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Împins culcat	60	$\frac{40}{12}2\ \frac{42,5}{12}2\ \frac{45}{9}2\ \frac{47,5}{9}3$	4.072,5	93
2	Genuflexiuni cu săritură	80	$\frac{52,5}{12}2\ \frac{55}{12}2\ \frac{60}{9}2\ \frac{65}{9}3$	5.415	93
3	Ridicări pe vîrfuri	100	$\frac{65}{12}2\ \frac{70}{12}2\ \frac{75}{9}2\ \frac{80}{9}3$	6.730	93
4	Împins	40	$\frac{25}{12}2\ \frac{27,5}{12}2\ \frac{30}{9}2\ \frac{32,5}{9}3$	2,677,5	93
5	Genuflexiuni laterale pe un picior	60	$\frac{40}{12}2\ \frac{42,5}{12}2\ \frac{45}{9}2\ \frac{47,5}{9}3$	4.072,5	93
6	Genuflexiuni laterale pe un picior	60	$\frac{40}{12}2\ \frac{42,5}{12}2\ \frac{45}{9}2\ \frac{47,5}{9}3$	4.072,5	93
			TOTAL	27.040	558

Indicele de volum $= \frac{27.040 \text{ kg}}{63 \text{ kg}} =$ **429,2**

Indicele de intensitate $= \frac{429,2}{558} =$ **0,7**

de fibre musculare, ceea ce are ca rezultat o solicitare multilaterală a mușchilor care participă la exercițiile respective. Dacă se depășesc încărcăturile de 30 la sută

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate
Îndemînare în regim de rezistență

Sportul, proba PATINAJ ARTISTIC (BĂIEȚI)
Metoda efecturilor mijlocii
Greutatea corporală a sportivului 63 kg
Intensitatea (încărcătura) 50 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 3-6
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare: 2-4
- perioada competițională 1-2

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Ridicări pe vîrfuri cu brațele deasupra capului	80	$\frac{40}{16}\ \frac{40}{32}\ \frac{40}{16}\ \frac{40}{32}\ \frac{40}{16}\ \frac{40}{32}\ \frac{40}{16}\ 3$	7.680	192
2	Forfecări	70	$\frac{35}{16}\ \frac{35}{32}\ \frac{35}{16}\ \frac{35}{32}\ \frac{35}{16}\ \frac{35}{32}\ \frac{35}{16}\ 3$	6.720	192
3	Genuflexiuni pe un picior (drept + stîng)	-	$\frac{32}{24}$ 8 (4 pe piciorul stîng și 4 pe piciorul drept)	6.144	192
			TOTAL	20.544	576

$$\text{Indicele de volum} = \frac{20.544\ kg}{63\ kg} = \boxed{326}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{326}{576} = \boxed{0,5}$$

Notă: Exercițiile pentru fete vor fi diferite față de cele ale băieților și se vor adresa în special dezvoltării mușchilor picioarelor și spatelui. Încărcătura pe bară și volumul general de muncă se va micșora cu circa 20%. În acest caz vom avea:

$$\text{Indicele de volum} = \frac{16.000\ kg}{50\ kg} = 320$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{320}{576} = 0,4$$

Exercițiul 3 se efectuează alternativ și se calculează 50% din greutatea corporală plus cîte o gantelă de 2,5 kg în fiecare mînă.

din posibilități, atunci scade viteza de execuție, ceea ce ar schimba însuși caracterul și scopul metodei.

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate

Încălzire în regim de viteză

Sportul, proba ..BOB (PILOȚI)....
Metoda eforturilor globale
Greutatea corporală a sportivului ...75... kg
Intensitatea (încărcătura) ...30... % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 6-9 ...
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ...2-6...
- perioada competițională ...2-3...

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Smuls fără fandare	70	$\frac{20}{6}3$ $\frac{20}{9}3$ $\frac{20}{6}3$	1.260	63
2	Genuflexiuni cu brațele întinse deasupra capului	90	$\frac{27,5}{6}3$ $\frac{27,5}{9}3$ $\frac{27,5}{6}3$	1.732,5	63
3	Împins culcat înclinat	80	$\frac{25}{6}3$ $\frac{25}{9}3$ $\frac{25}{6}3$	1.575	63
4	Semigenuflexiuni	120	$\frac{35}{6}3$ $\frac{35}{9}3$ $\frac{35}{6}3$	2.205	63
5	Ramat cu ducerea greutății deasupra capului	40	$\frac{12}{6}3$ $\frac{12}{9}3$ $\frac{12}{6}3$	756	63
6	Sărituri laterale	70	$\frac{20}{6}3$ $\frac{20}{9}3$ $\frac{20}{6}3$	1.260	63
			TOTAL	8.788	378

$$\text{Indicele de volum} = \frac{8.788 \text{ kg}}{75 \text{ kg}} = \boxed{117,1}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{117,1}{378} = \boxed{0,3}$$

Volumul unor astfel de lecții este de 10—20 000 kg și se poate executa de 2—6 ori în cadrul unui ciclu săptămînal de pregătire.

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate

Viteză în regim de forță.....

Sportul, proba ... BOB (PILOȚI).....
Metoda. eforturilor. segmentare
Greutatea corporală a sportivului ...75.. kg
Intensitatea (încărcătura) 30 - 65 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții ..5.-.6..
Numărul de lecții în ciclul săptămînal :
- perioada pregătitoare ..2-.6.
- perioada competițională .2.-.3.

Nr.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Împins	70	$\frac{20}{6}2\ \frac{27,5}{6}2\ \frac{35}{6}2\ \frac{50}{6}3$	1.890	54
2	Genuflexiuni cu săritură	90	$\frac{27,5}{6}2\ \frac{35}{6}2\ \frac{45}{6}2\ \frac{57,5}{6}3$	2.325	54
3	Pus la piept din „atîrnat"	80	$\frac{25}{6}2\ \frac{32,5}{6}2\ \frac{40}{6}2\ \frac{52,5}{6}3$	2.115	54
4	Împins culcat	90	$\frac{27,5}{6}2\ \frac{35}{6}2\ \frac{45}{6}2\ \frac{57,5}{6}3$	2.325	54
5	Sărituri pe vîrfuri	90	$\frac{27,5}{6}2\ \frac{35}{6}2\ \frac{45}{6}2\ \frac{57,5}{6}3$	2.325	54
			TOTAL	10.980	270

Indicele de volum = $\frac{10.980 \text{ kg}}{75 \text{ kg}}$ = 146,4

Indicele de intensitate = $\frac{146,4}{270}$ = 0,5

Dacă se efectuează un număr de 6 exerciții, atunci volumul va fi de 11 340 kg și 378 de repetări. În acest caz vom avea :

— indicele de volum = $\frac{11\,340 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 189$

— indicele de intensitate = $\frac{189}{378} = 0,5.$

Cînd se includ 9 unități în antrenament, atunci se va mări volumul, respectiv, indicele de volum, însă se va păstra același indice de intensitate, ceea

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Îndemînare în regim de forță

Sportul, proba . . BOB (PILOȚI)
Metoda . . eforturilor globale
Greutatea corporală a sportivului . . . 75 . . . kg
Intensitatea (încărcătura) . . . 65 . . . % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții . . 3 - 6 . .
Numărul de lecții în ciclul săptămînal :
- perioada pregătitoare . . . 2 - 4 . .
- perioada competițională . . 1 - 2 . . .

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Pus la piept de pe cutii	70	$\frac{45}{9}$ 3 $\frac{45}{16}$ 3 $\frac{45}{9}$ 3	4.590	102
2	Aruncat-împins	80	$\frac{52,5}{9}$ 3 $\frac{52,5}{16}$ 3 $\frac{52,5}{9}$ 3	5.355	102
3	Genuflexiuni cu împingerea halterei	70	$\frac{45}{9}$ 3 $\frac{45}{16}$ 3 $\frac{45}{9}$ 3	4.590	102
			TOTAL	14.535	306

$$\text{Indicele de volum} = \frac{14.535 \text{ kg}}{75 \text{ kg}} = \boxed{193,8}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{193,8}{306} = \boxed{0,6}$$

Notă : Exercițiul 1 se poate executa într-un tempou mai lent. Pentru început se recomandă efectuarea unor trageri simple, apoi pe măsură ce se însușește tehnica întoarcerii coatelor sub halteră, se trece la execuția completă a exercițiului.

ce ne dă ,guranța că lucrăm în regimul de lucru specific îndemînării în regim de viteză :

— indicele de volum $= \frac{17\,010 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 286$;

— indicele de intensitate $= \frac{286}{567} = 0,5$

1.2. Metoda eforturilor globale (I—V)

În metoda eforturilor globale, exercițiile sînt, de obicei, cele din concurs sau o parte însemnată a probelor competiționale. În unele sporturi, metoda indică faptul că exercițiile cuprind întreaga musculatură care este solicitată în competiții.

Pentru păstrarea caracteristicilor acestei metode se folosesc încărcături de 30 la sută din posibilități, 6—9 repetări, 6—9 serii, pentru 6—9 exerciții.

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate

Îndemînare în regim de viteză.....

Sportul, proba LUPTE LIBERE....
Metoda eforturilor globale
Greutatea corporală a sportivului 70 ... kg.
Intensitatea (încărcătura) ...30... % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 6-9 ...
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ...2-6...
- perioada competițională ..2-3...

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Smuls fără fandare	70	$\frac{20}{6}3$ $\frac{20}{9}3$ $\frac{20}{6}3$	1.260	63
2	Pus la piept cu picioarele pe cutii	90	$\frac{27,5}{6}3$ $\frac{27,5}{9}3$ $\frac{27,5}{6}3$	1.732,5	63
3	Flotări din sfînd pe mîini	"	$\frac{35}{6}3$ $\frac{35}{9}3$ $\frac{35}{6}3$	2.205	63
4	Genuflexiuni cu săritură	90	$\frac{27,5}{6}3$ $\frac{27,5}{9}3$ $\frac{27,5}{6}3$	1.732,5	63
5	Rotări de trunchi	90	$\frac{27,5}{6}3$ $\frac{27,5}{9}3$ $\frac{27,5}{6}3$	1.732,5	63
6	Aplecări	70	$\frac{20}{6}3$ $\frac{20}{9}3$ $\frac{20}{6}3$	1.260	63
			TOTAL	9.992	378

Indicele de volum = $\frac{9.992 \text{ kg}}{70 \text{ kg}}$ = **142,6**

Indicele de intensitate = $\frac{142,6}{378}$ = **0,3**

Notă: Exercițiul 3 se calculează considerîndu-se 50% din greutatea corporală a sportivilor.
Menționăm necesitatea executării în maximum de viteză a tuturor exercițiilor.

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate
Forță în regim de rezistență .....

Sportul, proba LUPTE LIBERE .....
Metoda eforturilor segmentare
Greutatea corporală a sportivului ... 70 ... kg
Intensitatea (încărcătura) 65 - 80 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 6 - 9 ...
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ... 2 - 3 ..
- perioada competițională .. 1 - 2 ...

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Împins culcat	90	$\frac{57,2}{12}2\ \frac{62,5}{12}2\ \frac{67,5}{9}2\ \frac{72,5}{9}3$	6.025,5	93
2	Ramat vertical	70	$\frac{45}{12}2\ \frac{50}{12}2\ \frac{52,5}{9}2\ \frac{55}{9}3$	4.710	93
3	Pus la piept din „atîrnat"	100	$\frac{65}{12}2\ \frac{70}{12}2\ \frac{75}{9}2\ \frac{80}{9}3$	6.750	93
4	Genuflexiuni	130	$\frac{85}{12}2\ \frac{90}{12}2\ \frac{97,5}{9}2\ \frac{105}{9}3$	8.790	93
5	Ramat vertical	60	$\frac{40}{12}2\ \frac{42,5}{12}2\ \frac{45}{9}2\ \frac{47,5}{9}3$	4.072,5	93
6	Împins din „pod"	70	$\frac{45}{12}2\ \frac{50}{12}2\ \frac{52,5}{9}2\ \frac{55}{9}3$	4.710	93
			TOTAL	35.058	558

Indicele de volum = $\frac{35.058\ kg}{70\ kg}$ = 500,8

Indicele de intensitate = $\frac{500,8}{558}$ = 0,8

Exprimată în kilograme, metoda are următoarea structură:

pînă la 25 la sută din posibilități

$\frac{15\ kg}{9}; \frac{20\ kg}{9}; \frac{25\ kg}{9}$

Încălzire

30 la sută din posibilități

$\frac{30\ kg}{6}3; \frac{30\ kg}{9}3; \frac{30\ kg}{9}3$

Îndemînare în regim de viteză

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Îndemînare în regim de rezistență

Sportul, proba ... LUPTE LIBERE
Metoda eforturilor mijlocii
Greutatea corporală a sportivului ... 70 ... kg
Intensitatea (încărcătura) ... 50 ... % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții : 3-6
Numărul de lecții în ciclul săptămînal :
- perioada pregătitoare ... 2-4
- perioada competițională ... 1-2

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Ridicări pe un picior (stîng)	90	$\frac{45}{16}\ \frac{45}{32}\ \frac{45}{16}\ \frac{45}{32}\ \frac{45}{16}\ \frac{45}{32}\ \frac{45}{16}_3$	8.640	192
2	Ridicări pe un picior (drept)	90	$\frac{45}{16}\ \frac{45}{32}\ \frac{45}{16}\ \frac{45}{32}\ \frac{45}{16}\ \frac{45}{32}\ \frac{45}{16}_3$	8.640	192
3	Ridicări pe vîrfuri cu brațele deasupra capului	100	$\frac{50}{16}\ \frac{50}{32}\ \frac{50}{16}\ \frac{50}{32}\ \frac{50}{16}\ \frac{50}{32}\ \frac{50}{16}_3$	9.600	192
			TOTAL	26.880	576

Indicele de volum $= \frac{26.880 \text{ kg}}{70 \text{ kg}} =$ **384**

Indicele de intensitate $= \frac{384}{576} =$ **0,6**

Notă: Înălțimea suportului pe care se efectuează ridicările pe un picior va crește treptat în funcție de creșterea gradului de pregătire al sportivilor.

Exercițiile se execută cu viteză maximă, lucru permis de încărcătura mică, care se folosește (30 la sută din posibilități), iar în afară de aceasta trebuie să se solicite musculatura asemănător cu situațiile mereu noi din competiții (de pildă, săriturile peste obstacole „reglabile", unde sportivul nu știe decît în ultimul moment înălțimea săriturii pe care o va executa).

Volumul lecțiilor este cuprins între 18 000 kg (pentru 6 exerciții) și 27 000 kg (pentru 9 exerciții) și se poate efectua de 2—6 ori în cadrul unui ciclu săptămînal de pregătire.

Pentru o lecție cu 6 exerciții vom avea :

— indicele de volum $= \frac{18\,000 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 300$;

— indicele de intensitate $= \frac{300}{378} = 0{,}8.$

Pentru o lecție cu 9 exerciții vom obține :

— indicele de volum $= \frac{27\,000 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 450$;

— indicele de intensitate $= \frac{450}{577} = 0{,}8.$

Parametrii obținuți, în special indicele de intensitate, ne asigură că antrenamentele sînt orientate spre educarea îndemînării în regim de viteză.

2. Metode de educare a îndemînării în regim de forță

2.1. Metoda eforturilor mijlocii (Î—F)

Metoda eforturilor mijlocii în scopul educării calității fizice combinate îndemînare în regim de forță necesită folosirea unor încărcături de 65 la sută din posibilități, 9—16 repetări, 9—12 serii, pentru 3—6 exerciții.

Structura metodei, exprimată în kilograme, este următoarea :

pînă la 60 la sută din posibilități	65 la sută din posibilități
$\frac{40}{16}$; $\frac{50}{16}$; $\frac{60}{16}$	$\frac{65}{9}$; $\frac{65}{16}$; $\frac{65}{9}$; $\frac{65}{16}$; $\frac{65}{9}$; $\frac{65}{16}$; $\frac{65}{9}$ 3
Încălzire	Îndemînare în regim de forță

Deoarece încărcătura crește (65 la sută), viteza de execuție scade devenind și ea „mijlocie", **dar nu lentă.**

Volumul lecțiilor de antrenament în care se folosește această metodă este mare, putîndu-se efectua de 2—4 ori în cadrul unui ciclu săptămînal din perioadele pregătitoare.

Pentru o lecție în care se folosesc 3 exerciții se totalizează 19 890 kg și 306 repetări :

— indicele de volum $= \frac{19\,890 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 331$;

Tabelul 1

Metoda eforturilor în circuit
pentru educarea îndemînării în regim de rezistență (Î-R)

Nr. crt.	Denumirea exercițiilor	Circuitul 1 50 %	Pauză 1-5 min	Circuitul 2 50 %	Pauză 1-5 min	Circuitul 3 50 %	Pauză 1-5 min	Circuitul 4 50 %
1	Rostogoliri înapoi pe spatele partenerului	60 kg / 16		60 kg / 32		60 kg / 16		60 kg / 32
2	Aruncarea mingiilor medicinale	3 kg / 16		3 kg / 32		3 kg / 16		3 kg / 32
3	Sărituri peste obstacole „reglabile"	2 kg / 16		2 kg / 32		2 kg / 16		2 kg / 32
4	Ridicarea picioarelor cu papuci metalici	4 kg / 16		4 kg / 16		4 kg / 16		4 kg / 16
5	Sărituri înapoi în lungime	4 kg / 16		4 kg / 32		4 kg / 16		4 kg / 32
6	Arcuiri în poziția de smuls clasic cu haltera	30 kg / 16		30 kg / 32		30 kg / 16		30 kg / 32
7	Aruncarea greutății peste cap	7 kg / 16		7 kg / 32		7 kg / 16		7 kg / 32
8	Sărituri la coardă cu centura îngreunată	3 kg / 16		3 kg / 32		3 kg / 16		3 kg / 32
9	Mers cu haltera pe spate pe bîrnă	50 kg / 16 pași		50 kg / 32		50 kg / 16		50 kg / 32

Volumul = 15.704 kg
Numărul de repetări = 864
Greutatea corporală = 60 kg

$I.v. = \frac{15.704 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 261{,}7$

$I.i. = \frac{261{,}7}{864} = 0{,}3$

— indicele de intensitate $= \frac{331}{306} = 0{,}9.$

În cazul cînd numărul de exerciții crește la 6, atunci vom obține :

— indicele de volum $= \frac{39\,780 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 663$;

— indicele de intensitate $= \frac{663}{612} = 0{,}9.$

2.2. Metoda eforturilor globale (Î—F)

Și în acest caz metoda se aplică folosind exercițiile care solicită cea mai mare parte a grupelor musculare care execută mișcările clasice din competiții. Se folosesc încărcături de 65 la sută față de posibilități, 9—16 repetări, 9—12 serii, pentru 3—6 exerciții.

Exprimată în kilograme, metoda eforturilor globale pentru educarea îndemînării în regim de forță are următoarea structură :

pînă la 60 la sută din posibilități

$\frac{40 \text{ kg}}{16}$;	$\frac{50 \text{ kg}}{16}$;	$\frac{60 \text{ kg}}{16}$

Încălzire

65 la sută din posibilități

$\frac{65 \text{ kg}}{9}3$;	$\frac{65 \text{ kg}}{16}3$;	$\frac{65 \text{ kg}}{9}$

Îndemînare în regim de forță

Volumul lecțiilor este de 19 890 kg și 306 repetări pentru 3 exerciții și 39 780 kg (612 repetări) pentru 6 exerciții și se poate efectua de 2—4 ori în cadrul unui ciclu săptămînal din perioadele pregătitoare.

Lecția cu 3 exerciții are următorii indici :

— indicele de volum $= \frac{19\,890 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 331$;

— indicele de intensitate $= \frac{331}{306} = 0{,}9.$

Cînd se folosesc 6 exerciții, volumul unei lecții de antrenament se mărește la 39 780 kg și 612 repetări, dar indicele de intensitate, care arată caracterul lucrului efectuat, rămîne același.

3. Metode de educare a îndemînării în regim de rezistență

3.1. Metoda eforturilor mijlocii (Î—R)

Pentru educarea calității fizice combinate îndemînarea în regim de rezistență se folosesc încărcături de 50 la sută față de posibilități, 16—32 repetări, 9—12 serii, pentru 6—9 exerciții.

Exprimată în kilograme, metoda eforturilor mijlocii (Î—R) are următoarea structură :

pînă la 45 la sută din posibilități

$\frac{35 \text{ kg}}{32}$;	$\frac{40 \text{ kg}}{32}$;	$\frac{45 \text{ kg}}{32}$;

Încălzire

50 la sută din posibilități

$\frac{50 \text{ kg}}{16}$;	$\frac{50 \text{ kg}}{32}$;	$\frac{50 \text{ kg}}{16}$;	$\frac{50 \text{ kg}}{32}$;	$\frac{50 \text{ kg}}{16}$;	$\frac{50 \text{ kg}}{32}$;	$\frac{50 \text{ kg}}{16}$;

Îndemînare în regim de rezistență

Volumul unei lecții de antrenament în care se folosesc 3 exerciții este de 28 800 kg și 576 de repetări :

— indicele de volum $= \frac{28\,800 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 480$;

— indicele de intensitate $= \frac{480}{576} = 0{,}8.$

La un număr de 4 exerciții se totalizează 38 400 kg și 768 de repetări, ceea ce înseamnă că :

$$\text{— indicele de volum} = \frac{38\,400 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 640 ;$$

$$\text{— indicele de intensitate} = \frac{640}{768} = 0{,}8$$

Astfel de lecții se pot efectua de 2—4 ori în cadrul unui ciclu săptămînal de pregătire din perioadele pregătitoare. În celelalte perioade (competiționale și de tranziție), volumul scade la circa 50 la sută, efectuîndu-se antrenamente de întreținere.

3.2. Metoda eforturilor în circuit (Î—R)

Cînd se aplică în cadrul procesului de pregătire, metoda eforturilor în circuit pentru educarea calității fizice combinate îndemînarea în regim de rezistență, se folosesc încărcături de 50 la sută față de posibilități, 16—32 de repetări, 4—6 circuite, pentru un număr de 6—9 exerciții.

În tabelul 1 este exemplificat modul de alcătuire a unei lecții în circuit în scopul educării îndemînării în regim de rezistență.

Lecțiile în circuit, care totalizează un volum cuprins între 15—30 000 kg (mijlocii) se pot efectua de 2—4 ori într-un ciclu săptămînal de pregătire.

FACTORI DETERMINANȚI ÎN PROCESUL EDUCĂRII ÎNDEMÎNĂRII ÎN REGIM DE VITEZĂ, ÎN REGIM DE FORȚĂ ȘI ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ

1. Rapiditatea proceselor de gîndire

Îndemînarea, mai ales aceea în regim de viteză, depinde în primul rînd de rapiditatea proceselor de gîndire cu care este înzestrat individul respectiv.

La baza proceselor de gîndire stă totalitatea senzațiilor, percepțiilor și reprezentărilor care apar în activitatea practică a omului, ca efect al acțiunii obiectelor și fenomenelor lumii obiective asupra analizatorilor.

Gîndirea este în primul rînd un proces de rezolvare a unor probleme pe care le ridică viața și activitatea practică sau teoretică a omului.

Principalele operații mintale prin care se realizează gîndirea sînt : analiza și sinteza, comparația, abstractizarea și generalizarea, concretizarea.

În activitatea sportivă, analiza și sinteza, precum și alte operații ale gîndirii se realizează cu o repeziciune însemnată, care asigură avantajul acțiunilor respective. Supletea gîndirii (echilibrul dintre excitație și inhibiție), precum și rapiditatea trecerii de la starea de excitație la cea de inhibiție, și invers, joacă un rol deosebit de important.

Așa-zisa „gîndire motorie" a unui sportiv se sprijină pe datele furnizate de senzații, percepții și reprezentări, pe o multitudine de „stereotipuri dinamice", care într-un nou context devin acele mișcări „inspirate" de care depind, în multe ocazii, victoria și performanța sportivă.

Atenția (concentrată sau distributivă), memoria și imaginația, noțiuni ce intră în sfera gîndirii, au constituit surse de la care s-a dezvoltat o metodică specifică fiecărui sport în parte. În prezent, există mijloace precise pentru antrenarea capacității de concentrare intensivă în haltere, sărituri, aruncări etc., dar și pentru educarea atenției distributive atît de necesară în jocurile sportive.

Legătura indestructibilă dintre gîndire și limbaj este admirabil aplicată în sport, atunci cînd de pildă pentru realizarea unei concentrări intensive se indică „repetarea în gînd" a principalelor componente ale viitoarei mișcări. Sînt anumite probe și ramuri sportive unde memoria are un rol deosebit de important (probele de slalom, patinaj artistic, gimnastică sportivă și acrobatică, alpinism, motocros etc.). Arsenalul de mijloace specifice (exerciții) pentru educarea memoriei este impresionant și a intrat de mult în practica pregătirii sportivilor. La fel, există o multitudine de mijloace specifice în probele sportive unde este necesară imaginația (jocuri sportive, gimnastică — exerciții libere, patinaj artistic etc.).

2. Nivelul de dezvoltare al calităților fizice de bază

Majoritatea specialiștilor sînt de acord cu faptul că îndemînarea, sub diferite forme de manifestare, depinde de nivelul de dezvoltare al calităților fizice de bază (forță, viteză, rezistență, mobilitate etc.).

Prin aceasta trebuie să înțelegem numărul mare de priceperi și deprinderi care stau la baza capacității de îndemînare și care solicită din partea sportivului efectuarea unei mișcări în condiții noi, dar mai repede (viteză), mai greu (forță), sau pe o durată mai mare de timp (rezistență).

Nu putem spune despre un sportiv că este îndemînatic dacă el nu poate să dezvolte o viteză (sau forță, sau rezistență sau chiar mobilitate) în raport cu cerințele impuse de activitatea competițională. Într-o luptă corp la corp, care intervine deseori în jocurile sportive (fotbal, baschet, rugby) între doi sportivi cu un grad asemănător de îndemînare, va cîștiga cel ce are o viteză de execuție mai mare sau forță mai mare etc.

În cazul cînd îndemînarea este solicitată pe o perioadă mai mare de timp, apare necesar un grad corespunzător de dezvoltare a rezistenței.

Sînt sporturi (gimnastică, haltere etc.) în care nu poate fi vorba de o îndemînare fără o mobilitate corespunzătoare în anumite articulații. Sportivii cu rigiditate în articulațiile umerilor sau ale coloanei vertebrale, nu pot obține performanțe valoroase în cele două sporturi, oricît de îndemînatici ar fi în executarea diferitelor mișcări.

3. Tipul de temperament

Îndemînarea și viteza sînt calități fizice care depind în mare măsură de valorile inițiale ale individului dobîndite prin ereditate. Cei mai dotați sportivi în ceea ce privește posibilitățile de manifestare ale îndemînării sub diferite forme sînt sportivii care aparțin tipului de temperament sanguin (puternic echilibrat, mobil). Sportivii aparținînd acestui tip se adaptează ușor și repede la situații noi ; ei pot trece cu ușurință de la o activitate la alta ; ca atare, pot obține performanțe deosebite în jocurile sportive și, în general, în toate sporturile de îndemînare.

4. Structura fibrelor musculare

Regimul de lucru specific educării îndemînării sub diferite forme (de viteză, de forță, de rezistență) solicită multilateral fibrele musculare, în felul următor : pentru îndemînarea în regim de viteză și forță sînt activate mai ales fibrele musculare albe (rapide), de tip II, iar pentru îndemînarea în regim de rezistență — fibrele roșii (lente) de tip I.

5. Stabilirea mijloacelor și metodelor de antrenament

5.1. Stabilirea exercițiilor

Caracteristic procesului de pregătire în direcția educării îndemînării, sub diferitele forme de manifestare (îndemînare în regim de viteză, îndemînare în regim de forță și îndemînare în regim de rezistență), este faptul că se folosește o gamă variată de exerciții.

Cea mai importantă regulă în dificila sarcină de a alege exercițiile pentru educarea îndemînării este respectarea structurii spațio-temporale a mișcărilor care trebuie să se apropie cît mai mult de cerințele competiționale. Însă, cerințele competiționale sînt foarte variate ; ele trebuie să facă față unor situații necunoscute care apar în timpul competițiilor, ca de pildă în jocurile sportive. Varietatea implică însă un număr foarte mare de exerciții pe care sportivii nu le pot efectua. Apare necesitatea folosirii unor exerciții care să corespundă scopului propus, adică să solicite capacitatea sportivilor de a activa în condiții neașteptate.

Pentru sărituri consecutive peste diferite obstacole se poate „regla" înălțimea acestora de către antrenor înainte de executarea ultimei sărituri, sportivul efectuînd un efort mai mic sau mai mare în funcție de înălțimea fixată în ultimul moment.

O altă regulă în fixarea exercițiilor pentru educarea îndemînării în diferite regimuri de lucru este asigurarea efectuării acestora cu ambele mîini (și cu dreapta și cu stînga). Aruncările tehnice cu ambele mîini solicită din plin mecanismele morfo-funcționale ale organismului și au rolul de a îmbunătăți capacitatea de îndemînare.

În general, exercițiile ce se stabilesc pentru educarea îndemînării trebuie să fie „complicate", „îngreuiate" pentru a se solicita multilateral și în condiții cu totul neobișnuite totalitatea calităților fizice ale sportivilor.

Încă nu se folosesc pe deplin exerciții specifice în raport cu felul în care se manifestă îndemînarea. Mulți antrenori recomandă jocul de fotbal (renumita „miuță") la sfîrșitul antrenamentelor, în scopul educării îndemînării, neglijîndu-se faptul că există mai multe genuri de îndeminare, iar scopul principal trebuie să fie acela al „apropierii" pregătirii de cerințele competiționale ale sportului respectiv.

5.2. Stabilirea metodelor de antrenament

Metodica actuală a antrenamentului impune diferențieri precise între metodele întrebuințate în scopul cheltuirii energiei exact în regimul de lucru specific competițiilor respective.

Efectuarea în plus sau în minus a 2—3 repetări poate schimba radical regimul de lucru, iar de cele mai multe ori rezultatele întîrzie să apară.

În tabelul 2 sînt prezentate principalele caracteristici ale metodelor de educare a îndemînării în regim de viteză, în regim de forță și în regim de rezistență.

Tabelul 2

Principalele caracteristici ale metodelor de educare a îndemînării în regim de viteză, îndemînării în regim de forță și îndemînării în regim de rezistență

Calități fizice combinate	Metode	Viteza de execuție	Mărimea intensității	Intensitatea (încărcătura) față de posibilități	Mărimea volumului	Volum				
						Nr. repetări	Nr. serii	Nr. exerciții	Nr. kg pe lecție	Nr. lecții pe ciclul săptămînal
ÎNDEMÎNAREA ÎN REGIM DE VITEZĂ (Î-V)	M.*eforturilor mici (Î-V)	maximă	mică	30%	mijlocie	6-9	6-9	6-9	5.000 17.000	2-6
	M. eforturilor globale (execuție de concurs) (Î-V)	maximă	mică	30%	mare	6-9	6-9	6-9	4.000 17.000	2-6
ÎNDEMÎNAREA ÎN REGIM DE FORȚĂ (Î-F)	M. eforturilor mijlocii (Î-F)	mijlocie	mijlocie	65%	maxim	9-16	9-12	3-6	8.000 40.000	2-4
	M. eforturilor globale (execuție de concurs) (Î-F)	mijlocie	mijlocie	65%	maxim	16-32	9-12	3-6	8.000 40.000	2-4
ÎNDEMÎNAREA ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ (Î-R)	M. eforturilor mijlocii (Î-R)	mijlocie	mijlocie	50%	mare	16-32	9-12	3-6	9.000 56.000	2-4
	M. eforturilor în circuit (Î-R)	mijlocie	mijlocie	50%	mijlocie	16-32	4-6 circuite	6-9	15.000 30.000	2-4

*/M = Metoda

6. Continuitatea antrenamentelor

Necesitatea continuării antrenamentelor orientate spre educarea îndemînării, sub diferite forme, a fost semnalată încă de mult timp de un număr impresionant de specialiști. Se știe că întreruperile, chiar și cele de scurtă durată (cîteva zile) au urmări nefavorabile asupra rezultatelor în sporturile în care îndemînarea are un rol principal. Bineînțeles, aceasta se referă la mișcările de finețe, deoarece anumite mișcări (mersul pe bicicletă, de exemplu) nu se uită niciodată.

INDICI OBIECTIVI DE APRECIERE A ÎNDEMÎNĂRII ÎN REGIM DE VITEZĂ, ÎN REGIM DE FORȚĂ ȘI ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ

1. Indici obiectivi de apreciere a îndemînării în regim de viteză

Îndemînarea în regim de viteză, calitate fizică importantă în multe ramuri sportive, poate fi măsurată prin mai multe metode. În cazul folosirii îngreuierilor, noi optăm pentru măsurarea acesteia în mod similar celorlalte calități fazei

combinate, adică, ținîndu-se seamă de încărcătura ce se recomandă (în cazul nostru 30 la sută din posibilități) și de timpul necesar realizării a 9 repetări.

Cu cît timpul de execuție este mai mic, cu atît indicele de îndemînare în regim de viteză este mai bun.

Exercițiile însă, pe cît posibil, trebuie să se aleagă cît mai apropiate ca structură (spațio-temporală) de mișcările ce se execută în competiții. Astfel, pentru fiecare probă sau ramură sportivă în parte va exista un indice specific de îndemînare în regim de viteză. Aceasta se va compara între sportivii din proba sau ramura sportivă respectivă, ținîndu-se o evidență strictă a rezultatelor obținute. Să presupunem că pentru săritori de triplusalt, de pildă, antrenorul stabilește ca exercițiu pentru aprecierea îndemînării în regim de viteză sărituri consecutive pe un picior peste diferite obstacole (în acest caz îngreuierile sînt de 30 la sută față de posibilități).

Timpul necesar efectuării a 9 repetări reprezintă valoarea indicelui de îndemînare în regim de viteză.

2. Indice de apreciere a îndemînării în regim de forță

Pentru calcularea indicelui îndemînării în regim de forță se folosește o încărcătură de 65 la sută din posibilități, cu care se execută 16 repetări. În funcție de timpul obținut, se apreciază valoarea acestuia ; cu cît timpul de execuție este mai mic, cu atît indicele de îndemînare în regim de forță este mai bun.

Pentru sportivii care folosesc haltere ca mijloc suplimentar de pregătire, se poate alege următorul exercițiu : smuls din atîrnat, combinat cu smuls de pe podium. Se calculează apoi timpul necesar efectuării exercițiului în 16 repetări (8 repetări din atîrnat, 8 repetări de pe podium). Se va ține seamă ca exercițiile să fie efectuate în mod **corect,** măsurîndu-se timpul de execuție.

3. Indice de aprecere a îndemînării în regim de rezistență

Acest indice se apreciază efectuîndu-se exerciții cît mai apropiate de structura celor din competiții folosindu-se încărcături de 50 la sută față de posibilități, cronometrîndu-se timpul necesar pentru efectuarea a 32 de repetări.

Pentru sportivii din canotaj și caiac-canoe se pot efectua exerciții de vîslire la trenajor (fixat la 50 la sută față de puterea maximă pe care o poate dezvolta sportivul într-un efort maxim). Cu cît timpul de execuție este mai mic, cu atît indicele de îndemînare în regim de rezistență este mai bun, **cu condiția ca exercițiile să se execute cu maximum de corectitudine.**

L. BAROGA : L'Education des qualités physiques combinés (IV)

On met en discussion l'habilité en régime de vitesse, qualité physique définie par l'attitude d'apprendre rapidement des nouveaux mouvements ou par la restructuration rapide de l'activité motrice en fonction des changements brusques des conditions. Sont analisées les caractéristiques de cette qualité physique, ainsi que celles de l'habilité en régime de force et de résistance, en soulignant les principales disciplines sportives dans lesquelles se manifestent chacune des ces formes de manifestation de l'habilité. Sont présentées aussi des différentes méthodes d'éducation de l'habilité, principalement la méthode des petits efforts, des efforts globales ou des efforts moyens, ainsi que la méthode des efforts en circuit, avec la présentation des facteurs déterminants dans le processus d'education de l'habilité dans des différents régimes — force, vitesse, résistance.

L. BAROGA : Training Combined Physical Qualities (IV)

The author deals with skill in terms of speed, the latter being a physical quality defined by the attitude towards rapidly acquiring new movements and exercises or rapidly restructuring the motive activity in terms of circumstances which suddenly change. He examines the characteristics of this physical quality as well as of skill in terms of strength and resistance, specifying in which sports each of the forms of skill is prevailing. Likewise, he outlines different methods for skill coaching, dwelling particularly on such methods as those of small efforts, of global efforts and average efforts, to say nothing of the method of efforts in circuit. All this points to the decisive factors in skill coaching — strength, speed, resistance, etc.

OBSERVAȚII TEHNICO — METODICE DUPĂ C. E. DE ATLETISM, ATENA 1982

Prof. NICOLAE MĂRĂȘESCU
C. J. E. F. S. — Dolj

1. Vîrsta participanților la C. E. Atena 1982 și la J. O. Moscova 1980 pe probe (în ordinea : cel mai tînăr la Atena '82 și, respectiv, la Moscova '80 ; cel mai vîrstnic la Atena '82 și, respectiv, la Moscova '80).

Bărbați

100 m : 19—18—28—32
200 m : 20—18—30—32
400 m : 20—20—29—39
800 m : 19—18—29—30
1 500 m : 19—20—31—33
5 000 m : 20—20—32—35
10 000 m : 20—20—32—35
Maraton : 23—20—37—39
20 km marș : 20—18—39—39
50 km marș : 23—20—39—42
110 mg : 19—20—30—36
400 mg : 20—19—31—39
3 000 m obst. : 21—20—28—32
Înălțime : 17—17—30—28
Prăjină : 20—20—35—33
Lungime : 19—20—33—29
Triplusalt : 20—19—28—35
Greutate : 22—23—30—43
Disc : 19—19—36—38
Suliță : 19—21—31—34
Ciocan : 19—21—37—35
Decatlon : 19—19—30—38

Femei

100 m : 19—16—30—28
200 m : 19—16—27—29
400 m : 20—16—31—34
800 m : 20—17—32—31
1 500 m : 18—16—32—39
3 000 m : 21 — nedisputat — 37 — nedisputat
100 mg : 21—19—29—31
Înălțime : 18—19—29—33
Lungime : 18—18—31—34
Greutate : 21—18—33—36
Disc : 20—20—32—35
Suliță : 16—17—30—35
Pentatlon (heptatlon) : 20—20—30—32
400 mg : 20 — nedisputat — 29 — nedisputat.

Ce se poate desprinde din aceste cifre ? Comparînd pe cei mai tineri participanți de la Moscova cu cei de la Atena, constatăm că la

bărbați :

— la 9 probe, mai tineri au fost la Moscova ;
— la 7 probe, vîrsta a fost egală ;
— la 6 probe, mai tineri au fost la Atena ;

iar la **femei :**

— la 7 probe, mai tinere au fost la Moscova ;
— la 2 probe, mai tinere au fost la Atena ;
— la 3 probe, vîrsta a fost egală.

Situația celor mai „vîrstnici" se prezintă astfel, la **bărbați :**
— la 17 probe, mai vîrstnici au fost la Moscova ;
— la 4 probe, mai vîrstnici au fost la Atena ;
— la 1 probă, vîrsta a fost egală ;
iar la **femei :**
— la 10 probe, mai vîrstnice au fost la Moscova ;
— la 2 probe, mai vîrstnice au fost la Atena.

Centralizînd, avem la cei mai tineri participanți avantaj pentru Moscova cu 16 probe, față de 8 probe pentru Atena și 10 probe egale, iar la cei mai vîrstnici, de asemenea, avantaj pentru Moscova la 27 probe, față de 16 probe la Atena și 1 egală.

Ce putem reține ? Iată :

— o scădere a vîrstei participanților de la limita superioară ușor în jos ;

— menținerea vîrstei mici la cifre sub 20 de ani, ceea ce arată, din nou și după Atena, că juniorii și tinerii de 20 de ani obțin rezultate foarte înalte;

— longevitatea atletică se menține, aparițiile meteorice sînt tot mai rare, atleții cu ani mulți de activitate competițională (de multe ori de la un deceniu la altul) sînt tot mai numeroși ;

— la nivelul tinerilor se continuă ideea ca terminarea junioratului să fie realizată cu obținerea unor rezultate de înalt nivel, care să-i facă la

fel de competitivi, ca și seniori ; acea așteptare, de ani de zile, pînă va confirma un junior talentat, dispare tot mai mult în favoarea marilor performanțe timpurii.

Dacă vom evidenția situația vîrstelor la „europenele" de la Atena numai la nivelul medaliaților, pentru a restrînge sus de tot aria investigațiilor, vom avea următoarea situație.

Bărbați

100 m : între 19 și 26 de ani
200 m : 21—24
400 m : 22—25
800 m : 26—26
1 500 m : 22—25
5 000 m : 23—30
10 000 m : 23—32
3 000 m obst. : 24—27
20 km marș : 22—32
50 km marș : 27—32
110 mg : 24—30
400 mg : 22—26
Înălțime : 21—25
Prăjină : 22—24
Lungime : 22—29
Triplusalt : 24—25
Greutate : 22—27
Disc : 26—29
Suliță : 20—27
Ciocan : 22—27
Decatlon : 24—27
Maraton : 27—33

Femei

100 m : 24—30
200 m : 24—30
400 m : 20—31
800 m : 22—30
1500 m : 25—29
3 000 m : 27—32
100 mg : 21—26
400 mg : 20—27
Înălțime : 24—29
Lungime : 20—22
Greutate : 26—33
Disc : 20—32
Suliță : 19—26
Heptatlon : 21—25
Maraton : 23—26

Astfel, vom putea lesne observa :

1. probe în care medaliații „europenelor" de seniori erau numai de 19—20 de ani (7 probe), ceea ce întărește remarca privind modul de lucru cu juniorii ;

2. probe în care rezultatul se obține mai tîrziu, în foarte multe probe medaliații avînd peste 30 de ani (13 probe), adică o treime, ceea ce dovedește, totodată, că atleții cu vechi state de serviciu nu sînt înlocuiți cu cei tineri (cum se procedează prin unele locuri chiar nu departe de noi), ci **singurul judecător al departajării este performanța** ; să nu uităm că sînt multe probe în care lucrul pentru performanță începe abia după 22—23 de ani, vîrstă la care în alte probe atletice ești deja la apogeu.

2. Forma sportivă.

Perioada în care medaliații au realizat cea mai bună performanță arată modul cum au reușit specialiștii să realizeze forma sportivă pentru C.E. de la Atena. În acest scop, iată cum se prezintă situația realizării celor mai bune rezultate de către medaliații de la Atena '82 (în ordinea : la C.E. înaintea C.E., după C.E.) :

Bărbați

100 m : 1—2—0
200 m : 2—1—0
400 m : 2—1—0
800 m : 0—3—0
1 500 m : 0—3—0
5 000 m : 0—3—0
10 000 m : 2—1—0
3 000 m obst. : 1—2—0
20 km marș : 1—2—0
50 km marș : 0—3—0
110 mg : 2—1—0
400 mg : 2—1—0
Înălțime : 0—3—0
Prăjină : 0—3—0
Lungime : 2—1—0
Triplusalt : 0—3—0
Greutate : 0—3—0
Disc : 0—3—0
Suliță : 1—2—0
4×100 m : 1—2—0
4×400 m : 3—0—0
Maraton : 0—3—0
Decatlon : 2—1—0

Femei

100 m : 0—3—0
200 m : 2—1—0
400 m : 2—1—0
800 m : 3—0—0
1 500 m : 0—3—0
3 000 m : 1—2—0
100 mg : 2—1—0
400 mg : 3—0—0
Înălțime : 1—2—0
Lungime : 0—3—0

Greutate : 0—3—0
Disc : 0—3—0
Suliță : 1—1—1
Heptatlon : 1—2—0

4×100 m : 2—1—0
4×400 m : 3—0—0

Totalizînd, vom consemnna că, la **bărbați :**

— 23 de medaliați au realizat cel mai bun rezultat la Atena, la C.E. ;

— 49 de medaliați au realizat cel mai bun rezultat înainte de C.E. ; iar la **femei :**

— 22 de medaliate au realizat cel mai bun rezultat la C.E. ;

— 23 de medaliate au realizat cel mai bun rezultat înainte de C.E. ;

— 1 medaliată a realizat cel mai bun rezultat după C.E.

Extinzînd aria investigării realizării formei sportive, luînd — pentru comparație — în discuție și toți medaliații de la ultimele Jocuri Olimpice (Moscova '80), centralizarea ne oferă următorul tablou :

- Au obținut cel mai bun rezultat în concursul principal la Atena 1982 și, respectiv, la Moscova 1980 : 45 (23 bărbați și 22 femei) și 52 (33 bărbați și 19 femei) ;
- Au realizat cel mai bun rezultat înaintea concursului principal (Atena și, respectiv, Moscova) : 77 (49 bărbați și 28 femei) și 40 (26 bărbați și 14 femei) ;
- Au realizat cel mai bun rezultat după concursul principal (Atena și, respectiv, Moscova) : 1 (1 femeie) și 10 (7 bărbați și 3 femei).

Adunînd totalurile bărbați și femei, cifrele ne arată următoarele :

— se pare că Moscova a fost mai bine „ghicită" din punctul de vedere al vîrfului de formă ;

— numărul mare de sportivi care au realizat totuși cel mai bun rezultat după J.O. se datorește faptului că, față de Atena, competiția din 1980 a fost cu o lună și jumătate mai devreme decît cea de la Atena ;

— din punctul de vedere al următoarei ediții a J.O., datele arată o apropiere de Moscova, ca perioadă de disputare a Olimpiadei ;

— numărul aproape dublu de medaliați de la Atena, care au realizat cel mai bun rezultat înainte de „europene", arată pe de o parte greutatea realizării la final de sezon a celui mai bun rezultat, iar pe de altă parte tactica din multe probe, care a făcut ca în special probele de alergări să se desfășoare tactic încet.

Concluzionînd, astfel, devine deosebit de interesant pentru cei care nu au realizat la Atena cel mai bun rezultat în concurs, ci înainte, deci, majoritatea de 77 de medaliați, din 120, în ce perioadă au reușit cea mai bună performanță ? Aria acestora este foarte largă, evidențiind astfel :

Bărbați

100 m : 1 iulie, 1 august
200 m : 1 iulie
400 m : 1 iulie
800 m : 1 iulie, 2 august
1 500 m : 1 iulie, 2 august
5 000 m : 1 iulie, 1 august
10 000 m : 1 mai
3 000 m obst. 2 august
20 km marș : 2 mai
50 km marș : 1 martie, 1 mai, 1 iulie
110 mg : 1 iulie
400 mg : 1 iulie
Înălțime : 2 martie, 1 mai
Prăjină : 1 februarie, 1 iulie, 1 august
Lungime : 1 iunie
Triplusalt : 1 iunie, 2 august
Greutate : 2 iunie, 1 august
Disc : 1 iunie, 2 august
Suliță : 1 mai, 1 iunie
Ciocan : 1 iunie, 1 septembrie
4×100 m : 1 iulie, 1 august
Maraton : 2 martie, 1 mai
Decatlon : 1 august

Femei

100 m : 2 iulie, 1 august
200 m : 1 iunie
400 m : 1 august
800 m : 1 august
1 500 m : 2 iulie, 1 august
3 000 m : 2 iulie
100 mg : 1 august
400 mg : 1 august
Înălțime : 1 iunie, 1 august
Lungime : 1 iunie, 2 august
Greutate : 3 august
Disc : 1 mai, 1 iunie, 1 august
Suliță : 1 mai
Heptatlon : 2 iunie
4×100 m : 1 august
Maraton : 1 martie, 1 iunie

Urmărind acest surprinzător desfășurător al formei medaliaților care nu au reușit cel mai bun rezultat la Atena — 77 de medaliați —, se impun cîteva precizări :

— cazul surprinzător al unui atlet care a reușit cel mai bun rezultat chiar în septembrie (Nikulin, U.R.S.S, ciocan — 83,54 m la 2 septembrie, iar la 10 septembrie, în concurs, numai 79,44 m), nu înseamnă că este vorba numai de o formă sportivă slabă, ci și de alți factori care trebuiesc luați în discuție — adversari, emoții, ambianță de concurs, stăpînire de sine, medical etc. ;

— 16 atleți și atlete care au reușit cel mai bun rezultat cu mai bine de trei luni înaintea „europenelor" reprezintă, credem, „accidente metodice" sau, în cazul unor probe, cum ar fi marșul și maratonul, lipsa unui concurs ulterior de tăria celui în care au realizat acel rezultat ;

— cei care au reușit cele mai bune rezultate în sală, fără a le reedita în aer liber, dovedesc ceea ce mulți au mai spus, și anume că la înălțime și prăjină, de multe ori, condițiile de sală sînt mai bune decît cele în aer liber — ambianța, condițiile climatice etc.

3. Orientarea metodică a pregătirii

Într-un articol publicat cu cîteva luni în urmă în revista „Educație fizică și sport", spuneam de orientarea principalelor puteri atletice — R.D.G. și U.R.S.S. în primul rînd — de a respecta cîteva principii de orientare metodică verificate de ele, cu rezultate foarte bune la J.O. de la Montreal, la C.E. de la Praga și, în special, la J.O. de la Moscova. Modul cum și-au orientat pregătirea aceste țări în primul rînd, dar și altele, arată că se continuă în același sistem și nu există nici un dubiu că, cel puțin în ceea ce îi privește pe reprezentanții atletismului din R.D.G., pentru J.O. de la Los Angeles '84 nu se va produce nici o schimbare notabilă în concepția metodică. Aceasta se bazează, așa cum spuneam și atunci, pe următoarele linii directoare :

— **trei blocuri de pregătire**, unul cu perioada terminus — sezonul de sală și cros, al doilea cu perioada terminus în iunie și începutul lui iulie, iar al treilea cu perioada terminus de la jumătatea lunii august și pînă la „europene" ;

— **trei-patru stagii de pregătire la altitudine**, cu ultimul stagiu cu 18—30 de zile înaintea startului concursului principal.

Să exemplificăm mai amănunțit, luînd în primul rînd evoluția echipei R.D.G. care s-a impus categoric și la Atena, la „europene". Din performanța repetată și verificată, ne-am putut da seama că aceasta rămîne fidelă sistemului care i-a adus succese (pe care le-am expus mai sus). Pentru fiecare an, ea a adus însă mici corective, în funcție de evoluția sau involuția unei probe sau a alteia. Pentru anul 1982 apare foarte interesant și ca ceva nou la echipa R.D.G., și anume faptul că a ieșit mai des decît altădată la competiții, iar acestea au fost mai dese decît altădată. Discutînd această problemă, ni s-a spus că este adevărat ; din dorința de a verifica atleți cu experiență competițională mai scăzută, aceștia au fost trimiși mai des în concursuri, iar cei cu experiență îndelungată au fost trimiși mai puțin la concursuri sau li s-a aplicat sistemul de participare mai puțină la proba de bază (Koch, spre exemplu, are numai 4 curse de 400 m în tot anul, în schimb, are peste 10 concursuri la 100 m și 200 m, precum și la 4×100 m, iar ultimul concurs înaintea celui important de la proba de bază de 400 m este o probă scurtă).

R.D.G., avînd probe foarte aglomerate cu indivizi de valoare, reușește la majoritatea lor să facă concursuri foarte tari la ea acasă, iar la probele sărace, cu numai una-două valori, abordează sistemul de a-și trimite selecționații la concursuri mai des peste hotare (cazul cu cei doi fondiști, cu cele două aruncătoare de suliță, cu semifondistele etc.).

Sezonul 1982 ne demonstrează, la o analiză mai atentă, că cele spuse s-au realizat practic.

Astfel, după primul grup de trei luni de pregătire, a urmat o lună cu competiții de sală, în special acasă, mai slabe ca participare decît la „europene" (la fel ca în ultimii trei ani dealtfel, dar această neparticipare la „europene", în schimb, puternică participare acasă, ca număr de concursuri de sală și valoare de rezultate, iese din sfera metodică și intră în cea științifico-medicală). Au apărut la mai multe crosuri, inclusiv la cel mondial la care, de regulă, nu luau startul.

A urmat al doilea ansamblu de pregătire, de peste două luni, fără competiții, după care — primul grupaj de concursuri :

— 30 mai, Erfurt ;
— 5 iunie, Dresda ;
— 9 iunie, Berlin — „Ziua olimpică" ;
— 10 iunie, Potsdam ;
— 25 iunie, meciul R.D.G.—U.R.S.S. ;
— 1 iulie, campionatele R.D.G. ;
— 9 iulie, meciul R.D.G.—S.U.A.

După această suită, în care fiecare component al echipei a luat startul la cel puțin șase concursuri, a urmat o nouă etapă de pregătire, de data aceasta fără excepție la altitudine, în Bulgaria la Belmeken (2000 m altitudine), de 3—4 săptămîni, în funcție de probe, de specificul acestora, privind pregătirea la altitudine.

A urmat al treilea și ultimul set de competiții ;
— 16 august, Praga ;
— 18 august, Potsdam ;
— 18 august, Zürich ;
— 21 august, Kottbus ;
— 25 august, Koblenz ;
— 27 august, Bruxelles ;
— 28 august, Potsdam.

Ultimul concurs era programat înaintea startului de la Atena la o dată care se găsea între 15 zile Kottbus și 10 zile Potsdam.

Acest lucru nu surprinde, dacă analizăm și perioada anterioară a J.O. Moscova cînd, în zilele de 5, 12 și 17 iulie 1980, au participat la trei concursuri, iar numai după șapte zile, adică în 24 iulie, au intrat în concursul olimpic de la Moscova, bineînțeles după ce efectuaseră stagiul de 3—4 săptămîni la Belmeken, terminat cu 20 de zile înainte de startul de la Moscova.

Deci, în anul 1982 atleții din R.D.G. au mărit, comparativ cu perioada Moscova 1980, durata de la ultimul concurs la cel principal de la șapte zile (1980) la cincisprezece zile (1982).

Trecînd de la echipa R.D.G. la cea a U.R.S.S., o analiză metodică globală ne-o arată pe ultima în regres, cu excepția cîtorva probe. După părerea noastră, echipa de atletism a U.R.S.S. a suportat la Atena consecințele șocului pozitiv administrat tuturor la Moscova prin rezultate și recorduri, șoc al cărui recul s-a simțit în 1982 și nu trebuia pus numai pe seama odihnirii unor atleți de mare faimă, care nu au concurat în acest an sau care s-au „întreținut în atletism" fără intensitate mare.

Ca etapizare generală, au mers și ei pe aproximativ același sistem ca și R.D.G., cu trei stagii de altitudine, obligatoriu la peste 1 800 m, din care două în perioada de iarnă, iar ultimul în perioada 28 iulie — 17 august la Tsakadzor (2 000 m altitudine) — alergătorii de semifond și fond.

Au avut și ei un prim grup de concursuri (29 mai, Soci ; 5 iunie, Riga ; 12 iunie, Znamenski ; 25 iunie, meciul cu R.D.G. ; 27 iunie, Moscova, pentru cei care nu au concurat la meci ; 2 iulie, meciul cu S.U.A.), a urmat o etapă de pregătire întreruptă pentru alergători în 25—27 iulie, care au avut campionatele naționale, pentru probele tehnice și de sprint ; etapa a urcat pînă la 12 august, cînd și aceștia au avut campionatele naționale, după care au mai avut o verificare în 21 august la Podolsk și un ultim concurs la 1—2 septembrie, chiar la Atena.

Analizînd pregătirea altor echipe naționale și unor sportivi, ajungem, de asemenea, la concluzii interesante. Să nominalizăm :

— echipa Bulgariei a repetat în mare etapizarea R.D.G., mergînd pînă acolo încît, ca să nu întrerupă pregătirea la altitudine, ca și din alte motive probabil, să nu participe cu nici un candidat la finala C.E. la Jocurile balcanice de la București. Se știe că au efectuat pregătire la Belmeken pînă la 14 august :

— echipa R.F.G. și echipa Cehoslovaciei (care a participat mult mai bine decît acum patru ani la ea acasă, la aceleași „europene" de la Praga) au fost două revelații cu sportivi de foarte bună valoare, dovedindu-se, alături de atleții din R.D.G., cu o linie metodică bine pusă la punct și fiind cei mai avansați dintre toate țările pe planul științifico-medical. Ca organizatori, cehoslovacii spuneau că le-au folosit în mod deosebit „europenele" de la Praga '78 ;

— Bugar, campion european acum la Atena, își încununează cu o foarte bună gîndire metodică „insuccesul" de la Moscova (medalie) și de la Praga (medalie) cu cea de aur de acum. Fiind mai labil psihic, s-a abordat cu el un sistem în care mijlocul principal de pregătire pentru tehnică a fost concursul (18 concursuri de disc, din care un turneu de 5 concursuri în iunie în S.U.A., cu cei mai buni aruncători americani și cu ultimul concurs, în 25 august, la Koblenz) ;

— Kratochvilova a preluat mult de la sistemul lui Koch, abordînd foarte

des concursuri de 100 m și 200 m, antrenorul Kvac apreciind într-o discuție că alergătoarele sale de 400 m au obținut rezultate înalte deoarece le-a programat mai rar curse de 400 m și mai ales curse de 100 m, 200 m și chiar două concursuri de 800 m. Și la ea, spune Kvac, înaintea unui concurs important de 400 m, ultimul start este de 100 m sau de 200 m. La fel, Kocembova ;

— aruncătoarele de suliță din Grecia au reușit o pregătire metodică cu antrenori străini, cu pregătire îndelungată în alte țări, în special în Italia, la Formia — cu sprijinul lui Nemeth —, și cu un foarte mare număr de concursuri de suliță —16— pînă la startul „europenelor", dominate net de acestea și încheiate strălucit, după Atena, cu recordul mondial al lui Sakorafa ;

— fondiștii britanici au persistat în pregătirea îndelungată bazată pe volum de lucru și starturi la crosuri. Eșecul lui Coe se datorează tempoului scăzut, care face deseori ca mari valori să ajungă la finiș să se întreacă de la egal la egal cu sportivi mult mai slabi. La fel s-a întîmplat și în foarte înceata finală de la 5 000 m, în care eșecul celuilalt recordman mondial — Moorcroft — a făcut pereche cu cel de la 800 ;

— controversata Gabriela Dorio a preluat mult din pregătirea atletelor din R.D.G. și U.R.S.S., efectuînd și ea trei stagii la peste 1 800 m altitudine, ultimul fiind făcut pînă la 17 august, la Macolin ;

— Skoglund și Rega, marile revelații ale probei de 400 m garduri, au reușit curse cu primele 8 garduri în 15 pași și apoi alternînd 16 cu 17, tempo reușit și datorită celor 11 concursuri de 400 m garduri realizate ;

— timpurile intermediare în toate cursele de bărbați de semifond și fond, cu excepția celei de 10 000 m, arată predilecția pentru tactică, pentru tempo mai încet, finiș lung, iar unii favoriți au ieșit (vezi Wesinghage la 5 000), atunci cînd s-a întărit tempoul, cu scopul de a-l încetini, pentru un finiș care s-a dovedit devastator în fața unui alergător de tempo, precum Moorcroft. Aceleași timpuri intermediare la femei au dovedit încă o dată sistemul tactic al sovieticelor care, ca și în 1976, 1979, 1980, au dus cursa cu un tempo între ridicat și foarte ridicat, adaptat și la condițiile de concurs (zăpușeală, canicula), condiții improprii pentru recorduri mondiale la semifond. A apărut, ca interesantă, menținerea aceluiași sistem de la Moscova, de tempo în general uniform, cu o bună împărțire a celor două jumătăți de cursă și cu finiș lung la 3 000 m ultimii 400 m, la 1 500 m ultimii 500 m, la 800 m ultimii 300 m. Aceasta este și tactica știută dealtfel și pe care o pregătesc și în continuare ;

— în sprintul masculin, sărăcie de sprinteri, nici unul de clasă, gen Hary, Borzov. R.D.G. domină acum și la băieți sprintul, ca și la fete dealtfel. Interesant de remarcat faptul că la mai multe finale de sprint, ca și de 400 m, încălzirea multor participanți era începută cu o oră și jumătate-două ore înainte de concurs, după circa 45 de minute se efectua o pauză de 20—30 de minute și apoi se continua din nou, La toate sprinterele și semifondistele din R.D.G. și U.R.S.S. prima formă de încălzire era un masaj foarte activ, stimulant de 10—20 de minute, după acest masaj puternic unele sportive (și chiar unii atleți) trecînd direct la gimnastică și accelerări.

Iată cîteva timpuri intermediare interesante și bune de analizat :

— **Finale bărbați : 800 m**, primii 400 m în 53,2 următorii 400 m în 53,1 ; **1 500 m**,— 400 m : 58,6—800 m : 1: 59,3— un 400 m 55 și un ultim 300 m în 42 de secunde ; **5 000 m** — 1 000 m : 2:46,9—2 000 m : 5:28,8—3 000 m : 8:16,5—4 000 m : 10:57,1 — ultimii 1 000 m : 2:30,8 ; **10 000 m**—1 000 m : 2:46,9 — 2 000 m : 5:36,3 — 3 000 m ; 8:26,7—4 000 m : 11:18,6—5 000 m : 14:04,5—6 000 m : 16:57,5—7 000 m : 19:40,1—8 000 m : 22:21,5—9 000 m : 25:06,4 — ultimii 1 000 m : 2:34,6 ; **3 000 m obstacole** — 1 000 m : 2:48,2— 2 000 m : 5:39,6 — ultimii 1 000 m : 2:38,9.

— **Finale femei : 800 m** — primii 400 m : 57,5—600 m : 1:26,0 — ultimii 200 m : 29,4 ; **1 500 m** — 400 m : 61,3— 800 m : 2:06,3 — 1 000 m : 2:38,0 — 1 200 m : 3:11,7 — ultimii 300 m : 46,1 ; **3 000 m** — 1 000 m : 2:51,4 — 2 000 m : 5:46,3 — ultimii 1 000 m : 2:43,7 — ultimii 400 m : 59,8.

La 400 m garduri bărbați, Harald Schmidt, pe urmele lui Moses, a realizat o cursă în care primele 7 garduri le-a trecut cu 13 pași între garduri.

În probele tehnice nu au fost noutăți de tehnică.

În cursa de record mondial a Maritei Koch, primii 200 m : 22,7 — la 300 m : 34,4.

În ștafeta de 4×400 m, Kratochvilova — 47,6 ; Koch — 47,9 — în ultimele schimburi.

N. MĂRĂȘESCU : Observations techniques-méthodiques après les championnats d'Europe d'athlétisme — Athène 1982.

L'article a la structure suivante : 1. L'âge des participants aux championnats europeenès d'Athène 1982 et aux Jeux Olympiques Moscou 1980 (le plus jeune, lè plus agé); 2. La forme sportive (la periode dans laquelle les médaillés des C.E. ont réussi la meilleure performance montre la manière dans laquelle les spécialistes ont reussi a obtenir la forme sportive pour les championnats d'Europe : au C.E., avant C.E., après C.E.). 3. L'orientation méthodique de la préparation (sont analisés les stages de préparation des plus fortes équipes — R. D. Allemande, U.R.S.S., Bulgarie, R. F. d'Allemagne, la Tchéchoslovaquie, la Gréce, la Grande Bretagne). A la fin sont passés en revue et analises les temps intermédiaires dans les courses de demi-fond et de relais, d'ou on peut tirer des conclusions intéressantes.

N. MĂRĂȘESCU : Technical and Methodical Considerations after the 1982 European Athletics Championships.

This article includes the following chapters : 1) the participants' age ; a comparison between the 1982 Athens and 1980 Moscow Championships (the youngest and the oldest) ; 2) sporting fitness (the period in which the winners scored the best performance is indicative of the ways in which the specialist succeded in obtaining the sportive fitness reguired at, before and after the championships) ; 3) methodological guidelines for training (the author analyzes the training stages for the most powerful participating teams, i.e. the German Democratic Republic, the USSR, Bulgaria, the Federal Republic of Germany, Czechoslovakia, Greece, Britain). The author, moreover, reviewed the intermediary time scored in long- and semidistance races as well as in relay race, without finding new notable elements.

PRIMA ETAPĂ ÎN DRUMUL SPRE RECORDUL MONDIAL LA SĂRITURA ÎN LUNGIME AL ATLETEI VALI IONESCU (II)

Prof DUMITRU GÂRLEANU
C. S. Ş. nr. 8 — Bucureşti

În anul 1976, Vali Ionescu, ca elevă a Liceului industrial „Tudor Vladimirescu", o are ca profesoară de educaţie fizică pe Ştefania Teodorescu. Este anul cu cele mai frumoase realizări, pînă la acea dată, şi anume :

— devine campioană republicană la săritura în înălţime, la categoria juniori II ;

— reuşeşte la examenul de treaptă ;

— este inclusă în echipa naţională de juniori pentru a concura la săritura în înălţime în concursurile reprezentativei, precum şi pentru a participa la concursul „Prietenia", ceea ce a făcut ca o pondere mai mare să cadă în acest an pe pregătirea la săritura în înălţime, dar fără să fie diminuat volumul de lucru pentru celelalte probe sau cel al pregătirii multilaterale. De altfel, obiectivele pregătirii au fost următoarele :

1. Continuarea procesului de dezvoltare fizică armonioasă şi de dezvoltare a calităţilor fizice şi deprinderilor motrice ;
2. Dezvoltarea cu prioritate a calităţilor de bază pentru săritorul de lungime şi înălţime (viteza, detenta şi îndemînarea) ;
3. Consolidarea tehnicii alergării de viteză, alergării de ştafetă, alergării de garduri etc. ;
4. Perfecţionarea tehnicii săriturii în lungime şi a săriturii în înălţime ;
5. Creşterea gradată a efortului prin mărirea solicitărilor în antrenament şi prin dificultatea execuţiilor ;
6. Continuare a procesului de dezvoltare a calităţilor morale şi de voinţă.

De asemenea, tot în anul 1976, menţionăm că Vali Ionescu participă şi la concursurile de nivel republican ale seniorilor, la săritura în înălţime, probă la care îndeplinea baremul de participare.

Cel mai bun rezultat la săritura în lungime — 5,52 m.

FIŞA DATELOR ANTROPOMETRICE ŞI MOTRICE

- Înălţimea — 171 cm ;
- Greutatea — 55 kg ;
- 40 m, cu start din picioare şi cronometrare la contactul primului pas cu solul — 5,4 s ;
- Săritura în lungime de pe loc — 2,39 m ;
- Triplusalt de pe loc — 7,03 m ;
- Trei sărituri continue pe acelaşi picior : dreptul 7,02 m ; stîngul — 6,91 m ;
- Detenta pe verticală — 57 cm.

După cum se vede, rezultatele obţinute la fiecare din probele prezentate sînt remarcabile, ele situîndu-se la cote superioare şi depăşindu-le cu mult pe cele ale anilor precedenţi.

Remarcăm saltul de peste un metru la săriturile pe un singur picior, precum şi cei doisprezece centimetri adăugaţi la detenta pe verticală.

În schimb, un aspect negativ îl reprezintă creşterea ei în greutate.

FIŞA VOLUMULUI DE LUCRU ANUAL

- Numărul zilelor de antrenament — 258 ;
- Numărul antrenamentelor — 258 ;
- Numărul orelor de pregătire — 566 ;
- Viteză de reacţie şi de execuţie — 150 de execuţii ;

- Viteză de accelerare — 675 m ;
- Alergare de viteză, cu intensitate 95—100% — 25.150 m ;
- Alergare de viteză, cu intensitate 80—94% — 17.300 m ;
- Alergare de viteză, cu intensitate pînă la 79%, la care se adaugă alergare accelerată, alergare cu schimbare de ritm, alergare lansată de încălzire etc. — 5.100 m ;
- Alergare de viteză cu îngreuieri — 4.150 m ;
- Alergare de viteză în condiţii uşurate — 3.100 m ;
- Alergare de durată, în tempo moderat — 37.200 m ;
- Exerciţii acrobatice la sol, sărituri la aparate — 2.010 ;
- Ştafete, trasee aplicative — 3.100 m ;
- Jocuri sportive — 375 minute ;
- Exerciţii pentru flexorii braţelor — 215 ;
- Exerciţii pentru extensorii braţelor — 350 ;
- Exerciţii pentru musculatura abdominală — 3.750 execuţii ;
- Exerciţii pentru musculatura spatelui — 1.315 execuţii ;
- Exerciţii pentru flexorii picioarelor — 680 ;
- Exerciţii pentru extensorii picioarelor — 2.175 ;
- Genuflexiuni cu deplasare — 3.050 ;
- Genuflexiuni cu îngreuieri uşoare, contracronometru — 2.915 ;
- Sărituri libere şi cu îngreuieri — 11.110 ;
- Exerciţii speciale de tehnică — 1.630 ;
- Sărituri în lungime, cu elan — 1.090 ;
- Sărituri în înălţime — 670 ;
- Alergare de garduri (5—7 garduri), în trei paşi — 295 ;
- Aruncări în diferite modalităţi — 1.130.

Se face un salt calitativ şi pe planul volumului de lucru şi pe cel al intensităţii, lucru datorat hotărîrii şi mai pronunţate a sportivei de a se situa pe poziţii fruntaşe. Astfel, creşte substanţial numărul de antrenamente, precum şi durata lor, şi, ca atare, creşte volumul de lucru la aproape toate mijloacele de antrenament.

FIŞA REZULTATELOR OBŢINUTE ÎN CONCURSURI (în ordinea : numărul curent, data, denumirea concursului, proba, rezultatul, locul ocupat).

— 1. 17 ianuarie ; Campionatul municipal, juniori I ; lungime ; 5,32 m ; 1.

— 2. 24 ianuarie ; Campionatul municipal, seniori ; lungime ; 5,06 m ; 8.

— 3. 21 februarie ; Campionatul municipal, juniori II ; lungime ; 5,21 m ; 2.

— 4. 7—8 februarie ; Campionatul naţional de seniori ; înălţime ; 1,65 m ; 5.

— 5. 12 februarie ; Cupa Rapid ; lungime ; 5,39 m ; 3.

— 6. 28—29 februarie ; Campionatul naţional, juniori I ; înălţime ; 1,65 m ; 3 ; lungime ; 5,27 m ; 6.

— 7. 6—7 martie ; Campionatul naţional, juniori II ; înălţime ; 1,67 m ; 1 — devine campioană ; lungime ; 5,39 m ; 4.

— 8. 27—28 martie ; Cupa cluburilor sportive şcolare ; lungime ; 5,42 m ; 1 ; înălţime ; 1,65 m ; 1 ; 60 m ; 8,3 s.

— 9. 17—13 aprilie ; Concurs municipal ; lungime ; 5,22 m ; 2.

— 10. 29—30 aprilie ; Concurs republican, juniori I ; înălţime ; 1,70 m ; 3 ; lungime ; 5,35 m ; 7.

— 11. 1—2 mai ; Concurs republican, juniori II ; înălţime ; 1,70 m ; 1 ; lungime ; 5,32 m ; 2.

— 12. 15—16 mai ; Campionatele internaţionale ale României ; înălţime ; 1,65 m ; 8—9.

— 13. 16—17 iunie ; Campionatele naţionale, juniori 1, faza de zonă ; 100 m ; 12,9 s ; lungime ; 5,11 m ; 3 ; înălţime ; 1,64 m ; 4.

— 14. 1—4 iulie ; Campionatele naţionale, juniori 1 ; înălţime ; 1,64 m ; 4 ; lungime ; 5,52 m ; 7.

— 15. 17—20 iulie ; Campionatele naţionale, juniori II ; lungime ; 5,44 m ; 4 ; înălţime ; 1,70 m ; 2.

— 16. 1—2 august ; Triunghiularul R.D.G.-România-Polonia, la Halle ; înălţime ; 1,65 m ; 6.

— 17. 6—8 august ; Concursul internațional „Prietenia" ; înălțime ; 1,65 m ; 16 ; 4 × 100 m ; 49,22 s.
— 18. 14—15 august ; Campionatele naționale de seniori ; înălțime ; 1,65 m ; 9.

Rezultă că Vali Ionescu a luat startul de 29 de ori, din care la săritura în lungime de 13 ori, la săritura în înălțime de 13 ori, la alergarea de viteză de 2 ori și la ștafetă o dată.

1977 este primul ei an de juniorat categoria I.

Face parte din echipa națională de juniori care a concurat la Jocurile Balcanice de juniori.

Participă la toate concursurile de seniori în proba de săritură în înălțime, îndeplinind condițiile de participare.

Cel mai bun rezultat la săritura în lungime este de 5,49.

Trece în grupa de performanță în cadrul căreia a avut de realizat următoarele obiective :

1. Continuarea procesului de dezvoltare fizică armonioasă și de perfecționare a calităților fizice și deprinderilor motrice ;
2. Dezvoltarea în continuare a calităților motrice de bază pentru săritorul de lungime și cel de înălțime : viteza, detenta și îndemînarea ;
3. Perfecționarea tehnicii săriturii în lungime și săriturii în înălțime ;
4. Creșterea în continuare a efortului prin mărirea volumului de lucru, a solicitărilor în antrenamente și a dificultății execuțiilor ;
5. Continuarea procesului de perfecționare a calităților morale și de voință;
6. Realizarea unor performanțe înalte.

Vali Ionescu pune pe primul plan al activității pregătirea pentru examenul de treaptă.

FIȘA DATELOR ANTROPOMETRICE ȘI MOTRICE

- Înălțimea — 171 cm ;
- Greutatea — 60 kg ;
- 40 m, cu start din picioare și cronometrare la contactul primului pas cu solul — 5,6 s ;
- Săritura în lungime de pe loc — 2,30 m ;
- Triplusalt de pe loc — 6,80 m ;
- Trei sărituri continue pe un singur picior : dreptul — 6,77 m ; stîngul — 6,90 m ;
- Detenta pe verticală — 60 cm.

Putem afirma că în 1977 cifrele înregistrate la probele de control se situează sub cele ale anului precedent, cu două excepții, și anume : creșterea în greutate și detenta pe verticală.

Dealtfel, acest lucru se va reflecta și în cifrele pe care le va realiza în concursuri.

FIȘA VOLUMULUI DE LUCRU ANUAL

- Numărul zilelor de antrenament — 252 ;
- Numărul antrenamentelor — 252 ;
- Numărul orelor de pregătire — 504 ;
- Viteză de reacție și de execuție — 93 de execuții ;
- Viteză de accelerare — 900 m ;
- Alergare de viteză, cu intensitate 95—100% — 25.775 m ;
- Alergare de viteză, cu intensitate 80—94% — 19.750 m ;
- Alergare de viteză, cu intensitate pînă la 79%, la care se adaugă alergare accelerată, alergare cu schimbare de ritm, alergare lansată de încălzire etc. ;
- Alergare de viteză cu îngreuiere — 3.915 m ;
- Alergare de viteză în condiții ușurate — 2.870 m ;
- Alergare de durată, în tempo moderat — 44.350 m ;
- Exerciții acrobatice la sol, sărituri la aparate — 2.310 ;
- Ștafete, trasee aplicative — 575 m ;

- Jocuri sportive — 420 minute ;
- Exerciţii pentru flexorii braţelor — 258 ;
- Exerciţii pentru extensorii braţelor (flotări) — 435 ;
- Exerciţii pentru musculatura abdominală — 3.775 execuţii ;
- Exerciţii pentru musculatura spatelui — 735 execuţii ;
- Exerciţii pentru flexorii picioarelor — 1.530 ;
- Exerciţii pentru extensorii picioarelor — 5.170 ;
- Genuflexiuni cu îngreuieri medii, contracronometru — 3.375 ;
- Sărituri libere şi cu îngreuieri — 14.500 ;
- Exerciţii speciale de tehnică — 1.515 ;
- Sărituri în lungime, cu elan — 1.173 ;
- Sărituri în înălţime — 513 ;
- Alergare de garduri (5—7 garduri), în trei paşi — 175 ;
- Aruncări în diferite modalităţi — 1.735.

Ca număr de antrenamente şi ore de pregătire, Vali Ionescu lucrează ceva mai puţin decît în anul 1976, lucru care se va reflecta şi în cifrele realizate la mijloacele de antrenament. De asemenea, se cedează şi pe linia intensităţii, făcînd ca solicitarea din antrenamente să coboare mult sub pretenţii.

La aceasta a contribuit şi întinderea musculară de care a suferit o bună parte a perioadei pregătitoare.

FIŞA REZULTATELOR OBŢINUTE ÎN CONCURSURI (în ordinea : numărul curent, data, denumirea concursului, proba, rezultatul, locul ocupat)

— 1. 28—30 ianuarie ; Campionatul municipal, juniori I şi seniori ; înălţime ; 1,65 m ; 2.
— 2. 12—13 februarie ; Campionatele naţionale de seniori ; înălţime ; 1,70 m ; 7.
— 3. 26—27 februarie ; Cupa de Cristal ; înălţime ; 1.60 m ; 10.
— 4. 19—20 martie ; Campionatele naţionale de juniori I ; înălţime ; 1,70 m ; 3.
— 5. 26—27 martie ; Cupa cluburilor sportive şcolare ; lungime ; 5,37 m ; 22.
— 6. 30 aprilie ; Cupa „1 Mai" ; înălţime ; 1,65 m ; 2 ; lungime ; 5,49 m ; 1 ; 100 m ; 13,3 s.
— 7. 11 mai ; Concurs municipal ; lungime ; 5,03 m ; 4 ; înălţime ; 1,55 m ; 3.
— 8. 26—29 mai ; Concurs municipal şcolar ; 100 m ; 14,4 s ; lungime ; 5,39 m ; 6.
— 9. 5—6 iunie ; Cupa României ; înălţime ; 1,61 m ; 2 ; lungime ; 5,31 m ; 9.
— 10. 11—12 iunie ; Concursul republican de primăvară ; înălţime ; 1,70 m ; 3.
— 11. Campionatul municipal de juniori I ; înălţime ; 1,70 m ; 2 ; lungime ; 5,35 m ; 4.
— 12. 7—8 iulie ; Campionatele naţionale, juniori I ; înălţime ; 1,66 m ; 5.
— 13. 24—25 iulie ; Cupa României ; înălţime ; 1,60 m ; 1 ; lungime ; 5,30 m ; 7.
— 14. 27—28 iulie ; Campionatul municipal de seniori ; lungime ; 5,41 m ; 3 ; 100 m : 13,1 s.
— 15. 30—31 iulie ; Jocurile Balcanice de juniori ; înălţime ; 1,65 m ; 5.
— 16. 27—28 august ; Campionatele naţionale de seniori ; pentatlon ; 2561 puncte ; 5 ; 100 m g ; 22,6 s ; greutate ; 6,78 m ; înălţime ; 1,66 m ; lungime ; 5,34 m ; 800 m ; 3 : 03, 1.
— 17. 17—18 septembrie ; Cupa C.A.U. ; lungime ; 5,41 m ; 4 ; înălţime ; 1,65 m ; 2.
— 18. 3—4 octombrie ; Concurs municipal ; lungime ; 5,36 m ; 5.

Rezultă că a luat startul de 27 de ori, din care la săritura în lungime de zece ori, la săritura în înălţime de treisprezece ori, la alergarea de viteză de trei ori, iar la pentatlon o dată.

Deşi a avut ca obiectiv de performanţă realizarea unor cifre mult superioare celor obţinute la săritura în lungime (5,49 m) şi la săritura în înălţime (1.70 m), totuşi nu a reuşit acest lucru.

De cele mai multe ori, Vali Ionescu a concurat fără convingere şi fără ambiţie.

Fiind în primul an de juniorat categoria I şi concurînd în majoritatea cazurilor alături de atlete mai mari decît ea şi deţinătoare de performanţe mult superioare celor realizate de ea, Vali Ionescu a concurat cel mai adesea inhibată.

În 1978 este elevă în clasa a XII-a a Liceului industrial nr. 23, avînd-o ca profesoară de educaţie fizică pe Jana Deac.

Este anul cînd realizează cel mai mare volum de muncă, concretizat în număr de antrenamente și ore de pregătire, precum și în parametri ai volumului mijloacelor de antrenament.

Vali Ionescu este afectată de faptul că n-a reușit să realizeze performanțele care să-i dea dreptul să fie componentă în continuare a lotului republican. Totuși, ea continuă pregătirea atletică de performanță în nota ei obișnuită — aceea de fată conștiincioasă, perseverentă și ambițioasă.

FIȘA DATELOR ANTROPOMETRICE ȘI MOTRICE

- Înălțimea — 172 cm ;
- Greutatea — 62 kg ;
- 40 m, cu start din picioare și cronometrare la contactul primului pas cu solul — 5,3 s ;
- 30 m, cu start lansat — 3,5 s ;
- Săritura în lungime de pe loc — 2,38 m ;
- Triplusalt de pe loc — 6,94 m ;
- Trei sărituri continue pe un singur picior : dreptul — 6,88 m ; stîngul — 6,79 m ;
- Detenta pe verticală — 60 cm.

Continuă să crească în înălțime, dar și în greutate. În rest, se menține la aceiași parametri ca și în anul precedent, 1977, realizînd progrese vizibile doar la alergarea de viteză și detenta pe verticală, cifre ce constituie și recorduri personale.

FIȘA VOLUMULUI DE LUCRU ANUAL

- Numărul zilelor de antrenament — 286 ;
- Numărul antrenamentelor — 286 ;
- Numărul orelor de pregătire — 648 ;
- Viteză de reacție și de execuție — 75 de execuții ;
- Viteză de accelerare — 725 m ;
- Alergare de viteză, cu intensitate 95—100% — 29 700 m ;
- Alergare de viteză, cu intensitate 80—94% — 19 000 m ;
- Alergare de viteză, cu intensitate pînă la 79%, la care se adaugă alergarea accelerată, alergarea cu schimbarea de ritm, alergarea lansată de încălzire etc. — 7 200 m ;
- Alergare de viteză, cu îngreuieri — 4 700 m ;
- Alergare de viteză, în condiții ușurate — 3 500 m ;
- Alergare de durată, în tempo moderat — 53 700 m ;
- Exerciții acrobatice la sol, sărituri la aparate — 3 070 ;
- Jocuri sportive — 680 minute ;
- Exerciții pentru flexorii brațelor — 318 ;
- Exerciții pentru extensorii brațelor — 575 ;
- Exerciții pentru musculatura abdominală — 4 400 execuții ;
- Exerciții pentru musculatura spatelui — 970 execuții ;
- Exerciții pentru flexorii picioarelor — 1 900 ;
- Exercitii pentru extensorii picioarelor — 5 710 ;
- Genuflexiuni, cu îngreuieri (unele cronometrate) — 3 950 ;
- Sărituri libere și cu îngreuieri — 17 775 ;
- Exercitii speciale de tehnică — 1 990 ;
- Sărituri în lungime, cu elan — 1 315 ;
- Sărituri în înălțime — 870 ;
- Alergare de garduri (5—7 garduri), în trei pași — 295 ;
- Aruncări, în diverse modalități — 2 075.

Cu toate problemele pe care i le-a creat examenul de treaptă, Vali Ionescu reușește să facă un salt calitativ pe planul volumului de lucru, realizînd, în acest an, cifre ce constituie recorduri personale. Astfel, reușește să efectueze 648 de ore de pregătire în cadrul celor 286 de antrenamente.

Analizînd acest volum de lucru prin prisma evoluției ulterioare a atletei, ajungem la concluzia că intensitatea efortului a fost la parametri scăzuți, lucru fericit pentru sportivă care, în această situație, a acumulat mult, fără să fie vlăguită.

FIŞA REZULTATELOR OBŢINUTE ÎN CONCURSURI (în ordine : numărul curent, data, denumirea concursului, proba, rezultatul, locul ocupat).

— 1. 23—24 ianuarie ; Campionatul municipal, juniori I ; lungime ; 5,37 m ; 5 ; înălţime ; 1,60 m ; 3.
— 2. 29—30 ianuarie ; Campionatul municipal de seniori ; lungime ; 5,33 m ; 9 ; înălţime ; 1,62 m ; 6.
— 3. 11—12 februarie ; Campionatele naţionale de seniori ; înălţime ; 1,60 m ; 7.
— 4. 25—26 februarie ; Cupa de Cristal ; înălţime ; 1,60 m ; 8.
— 5. 4—5 martie ; Campionatul naţional, juniori I ; înălţime ; 1,64 m ; 5.
— 6. 17—18 martie ; Cupa cluburilor sportive şcolare ; lungime ; 5,40 m ; 2 ; înălţime ; 1,64 m ; 1.
— 7. 6—7 mai ; Campionatul municipal şcolar ; 100 m ; 13,9 s ; lungime ; 5,41 m ; 2 ; înălţime ; 1,50 m ; 4.
— 8. 13—14 mai ; Campionatul municipal de seniori ; lungime ; 5,37 m ; 9 ; înălţime ; 1,55 m ; 7.
— 9. 20—21 mai ; Cupa României, etapa I ; lungime ; 5,29 m ; 9 ; înălţime ; 1,55 m ; 6 ; 4×100 m.
— 10. 19—20 iunie ; Concurs municipal, juniori I ; lungime ; 5,58 m ; 1.
— 11. 11—13 august ; Campionatele naţionale, juniori I ; înălţime ; 1,64 m ; 6.
— 12. 22—23 septembrie ; Concurs municipal ; lungime ; 5,47 m ; 1 ; înălţime ; 1,60 m ; 2.
— 13. 7—8 octombrie ; Cupa României, etapa a III-a ; lungime ; 4,91 m ; înălţime ; 1,60 m ; 3 ; 4×100 m.
— 14. 13—14 octombrie ; Concurs municipal ; lungime ; 5,21 m ; 5 ; înălţime ; 1,55 m ; 4.

Din cele 24 de starturi 9 sînt la săritura în lungime, 12 la săritura în înălţime, 1 la alergarea de viteză şi 2 la alergarea de ştafetă.

Ca rezultat sportiv, credem că ar fi putut realiza mai mult decît 5,58 m, dar lipsa de concursuri, ca şi indisponibilitatea ei în unele etape pentru săritura în lungime, a făcut ca munca depusă să nu fie materializată corespunzător efortului depus.

În încheiere, menţionăm următoarele :

La condiţiile de lucru pe care le-a avut şi la timpul disponibil pentru sport ale elevei Vali Ionescu, considerăm că ea şi-a făcut datoria pe deplin. Practic, pe parcursul şcolii, cu perioadele de teză, cu examenele de treaptă, de bacalaureat, de admitere la facultate nu se puteau face mai multe ore de pregătire.

În plus, Vali Ionescu a prins, ca să spunem aşa, „vremurile bune", cînd la Clubul sportiv şcolar Bucureşti atletismul era într-adevăr sport prioritar, cînd a beneficiat de tabere de pregătire în fiecare vacanţă şcolară. De asemenea, mult timp a participat şi la cantonamentele lotului republican de juniori.

În cei şapte ani de pregătire cu profesoara Rodica Gârleanu (mai 1972 — martie 1979), atleta Vali Ionescu a parcurs, cum era şi firesc, drumul indicat de către Federaţia Română de Atletism prin linia metodică, şi anume : de la pregătirea multilaterală şi polivalentă la specializarea într-o singură probă. Ca atare, ea a fost săritoare de lungime, săritoare de înălţime, alergătoare de viteză, alergătoare de ştafetă, alergătoare de garduri, tetratlonistă, pentatlonistă etc.

Dealtfel, din totalul de starturi rezultă cum nu se poate mai clar drumul parcurs de recordmana mondială : 84 de starturi la săritura în lungime, 71 de starturi la săritura în înălţime, 18 starturi la alergarea de viteză, 7 starturi la alergarea de garduri, 4 starturi la alergarea de ştafetă şi cîte 1 start la aruncarea greutăţii, tetratlon şi pentatlon.

Vali Ionescu ne-a demonstrat mai bine decît oricare alta că pentru a ajunge la rezultate de talie mondială este absolut necesar să dispui de o temeinică pregătire multilaterală şi polivalentă, iar ca săritoare de lungime este absolut necesar să îndrăgeşti sectorul de săritură în înălţime.

Edificatoare, în acest sens, este evoluţia performanţelor la cele două sărituri, astfel (în ordinea : anul, săritura în lungime, săritura în înălţime) :

● 1972 — 4,02 m (2,70 m la selecţie) — 1,30 m ;
● 1973 — 4,95 m — 1,45 m ;
● 1974 — 5,19 m — 1,54 m ;
● 1975 — 5,52 m — 1,62 m ;

- 1976 — 5,52 m — 1,70 m ;
- 1977 — 5,49 m — 1,70 m ;
- 1978 — 5,58 m — 1,64 m.

Vali Ionescu este produsul lucrului cu grupa și nu cu individul, adică, în special ca începător și poate chiar ca avansat, atletismul trebuie să se facă în cadrul grupei, în cadrul colectivului, unde sînt create toate condițiile pentru dezvoltarea multilaterală sub toate aspectele : fizic, psihic, intelectual etc.

D. GÂRLEANU : La première étape dans le chemin vers le record du monde de l'athlète Vali Ionescu (II)

Dans cette deuxième partie, l'auteur présente la chronique des évenements concernant la préparation et les concours de l'actuelle record-woman au saut en longueur Vali Ionescu dans la période des années 1976, 1977, 1978 et 1979 (mois de mars), sous la forme : 1. La fiche des données anthropométriques ; 2. La fiche du volume de travail annuel ; 3. La fiche des résultats obtenus dans les concours, d'ou on peut tirer la conclusion que la sportive a suivi le chemin indiqué par la fédération de spécialité, notamment de la préparation multilatérale et polivalente à une spécialisation dans une seule épreuve (elle a été sauteuse en longueur, en hauteur, coureuse de vitesse, de relais, de haies, poliathloniste etc). L'opinion de l'auteur est que Vali Ionescu est le produit du travail en groupe et non du celui individuel, dans le cadre collectif étant crées toutes les conditions pour le développement multilateral (physique, psychique, intellectuel etc).

D. GÂRLEANU : The First Stage on the Road towards the World Record of Athlete Vali Ionescu (II)

In this second part of his article, the author reviews the events related to the training for competitions of Vali Ionescu, the present-day world record holder in long jump. This means that he traces back the 1977 through March 1979 period, in the following form : 1) the card of anthropometrical data ; 2) the card of the annual volume of work ; 3) the card of the results registered in competitions pointing to the fact that the sportwoman had followed the directions given by the specialist federation for her multilateral and poly-valency training in the specialization for the event (she was a long jumper, high jumper, runner, relay pace runner, steeple chase runner, a runner in pentathlon and tetrathlon events, etc.). Vali Ionescu is the product of team and not of individual work ; it is within the team that conditions have been created for her multilateral development (physical, psychic, intellectual, etc.).

UNELE PROBLEME ALE SCHIULUI ALPIN PRACTICAT ÎN ZĂPADĂ MARE

Prof. CONSTANTIN CIȘMAȘU
C. S. Ș. PREDEAL

Zăpadă virgină, un cuvînt magic pentru schior ; după lungi și bogate căderi de zăpadă, el reînvie toate amintirile legate de frumoasele zile de iarnă cu cer albastru și aer rece, cu zăpadă lejeră, de vis, pulver. Imagini de neuitat în viața unui admirator al zăpezii virgine, dar deprimante pentru schiorii care n-au reușit încă să-i pătrundă tainele. Adesea schiori dintre cei mai buni au ezitări și uneori chiar frică față de mersul (alunecarea) în zăpadă mare. Din această cauză problema se deplasează de pe terenul tehnicii în cel al psihologiei.

Vom încerca în cele ce urmează să examinăm principalele motive ale acestei timorări față de zăpada mare, în comparație cu alunecarea pe o pîrtie întreținută.

În cazul alunecării pe o pîrtie întreținută schiurile se văd în permanență, baza de alunecare este solidă și pregătită, iar simțul încărcării schiurilor nu joacă un rol esențial. Cu totul alta este situația în zăpada mare ; schiurile nu mai pot fi văzute uniform, baza de alunecare este moale și cedează oricărei presiuni ; orice greșeală de încărcare se transformă în greșeală de echilibru și se repercutează negativ asupra mersului ; de exemplu, prea multă avîntare duce la dispariția vîrfurilor schiurilor în zăpadă și urmarea este o rostogolire în față. De asemenea, prea mult recul duce la ieșirea din zăpadă a părții anterioare a schiurilor urmată de o accelerare bruscă și pierderea pentru un moment a controlului schiurilor. Virajele executate într-o poziție prea mare de recul, se soldează adesea prin căderi în interiorul virajului, sau printr-o rostogolire înainte, datorită încercării nereușite de a plasa în față, cu forța, centrul de greutate. Încărcarea inegală a schiurilor se manifestă și ea negativ ducînd la afundarea schiului încărcat mai mult. Din aceasta rezultă o situație nouă, neobișnuită, care trebuie învățată, respectiv îndeplinită și anume : balansul potrivit și apoi păstrarea poziției de echilibrare. Această poziție este atinsă atunci cînd schiurile sînt egal scoase la suprafața zăpezii. În continuare este importantă încărcarea uniformă a ambelor schiuri în opoziție cu încărcarea mai puternică a schiului de vale în cazul alunecării pe o pîrtie tare.

La cele două elemente — poziția corectă de balans și încărcarea uniformă a ambelor schiuri — se mai adaugă un al treilea și anume sensibilitatea și mobilitatea (simțul mișcării) schiorului. Este așa-zisul sondaj (pipăit) în zăpadă mare, în condițiile în care podul de alunecare este continuu și imprevizibil schimbător. Toate acestea par a complica nespus problema ; în realitate însă, lucrurile nu stau chiar așa. Pentru a mă face înțeles, vom examina subiectul în comparație cu alunecarea pe o pîrtie preparată. Exagerînd puțin se poate spune că pe o pîrtie obișnuită te poți comporta „ca elefantul în magazinul cu porțelanuri", adică, în forță. Cu puține cunoștințe tehnice, fiecare în felul său va coborî pîrtia. Cu totul altfel se întîmplă lucrurile în zăpadă mare. Aici forța singură, fără simțul zăpezii și tehnica balansului nu aduce nici-un succes ; în cel mai bun caz te vei menține ceva mai mult în picioare, aceasta fiind însă totul. Observați o pisică atunci cînd sare de pe o ridicătură cum își pregătește aterizarea. În același fel pregătiți-vă pentru zăpada mare. Încercați să vă dezvoltați sensibilitatea și acest simț al pipăitului, și pe dată veți aluneca în zăpada mare. Dificultatea încercării să fie corelată cu posibilitățile tehnice. Asemenea unei pisici, după extensie în special la o suprafață cu crustă aterizați cît mai lin cu putință, fără bruscarea traiectoriei. Pipăiți cu schiurile virajul și nu le conduceți numai din forță. Fiți întotdeauna pregătiți să întrerupeți cînd baza ce-

dează sau să împingeți și să rotiți cînd zăpada rezistă.

Un alt factor esențial pentru reușita în zăpadă mare este alunecarea pe linia pantei. Întoarcerile în zigzag de pe o pîrtie obișnuit preparată n-au ce căuta în zăpadă mare cu excepția întoarcerilor pe loc. Alunecarea pe linia pantei reprezintă una din marile probleme psihologice chiar și la schiorii versați. Dacă șerpuirea cu ușurință în apropierea liniei de pantă, pe o pîrtie normală nu prezintă probleme, în zăpadă mare pe o pîrtie de înclinație medie, curajul îi părăsește pe cei mai mulți, drept care vor trage pe dreapta. Importantă aici este învingerea de sine, eliminînd acel imbold lăuntric, în baza căruia, după 2—3 viraje, părăsind linia pantei, revenim la orizontală. O problemă psihologică deci, care poate fi depășită cel mai bine printr-un antrenament adecvat, de la ușor la greu, respectiv prin exerciții sistematice pe pante line, medii și înclinate, bine-înțeles în zăpadă mare. Și acum, de ce este această alunecare pe linia pantei așa de importantă pentru mersul în zăpadă mare? Pentru că grosimea stratului de zăpadă mare determină pentru schiori o rezistență atît în alunecare, cît și la viraj. Această rezistență va fi înlăturată printr-o inerție mărită provocată de înclinația pantei. Deci cu cît panta este mai înclinată cu atît energia consumată necesară cristianiei, și forța musculară întrebuințată este mai mică. A descrie virajele pe linia pantei înseamnă a înlănțui ritmic, înseamnă mișcare cursivă, o alternanță a comprimării cu decomprimarea. În cazul nostru o alternanță a fazei de încărcare cu descărcare. Fluiditatea totală a mișcării, înlănțuirea ritmică a virajelor la o anumită viteză sînt lucruri hotărîtoare pentru reușită. Priviți urma lăsată de un bun schior în zăpadă mare, asemenea unui aparat video, urma va prezenta foarte exact greșelile dar și mișcările bune. În privința tehnicii alunecării în zăpadă mare aceasta nu diferă de cea cunoscută și învățată în școlile de schi. În cazul zăpezii mari s-au cristalizat două feluri de cristianii:

a) cu extensie — valabilă pentru orice fel de zăpadă, caracterizată de viteza redusă de execuție și de o fază prelungită de descărcare;

b) cu compresie (flexie) — pentru felurile de zăpadă lejere, pentru schiorul agresiv care trebuie să uzeze de un acord considerabil între simțul mobilității și jocul mușchilor.

Mult mai importantă decît alegerea tipului de viraj pentru reușita în zăpadă mare, este conducerea corectă a acestuia. Aici eșuează și aceia cărora nu le lipsește curajul față de linia pantei și simțul zăpezii mari.

Superficialitatea cu care în timpul formării schiorului a fost tratată conducerea virajului se repercutează deosebit de negativ. Viraje reușite în zăpadă mare, executate ritmic într-un tempo constant, înlănțuite pe linia pantei, demonstrează o conducere sigură și prefigurează maestrul. Așazisele rîme, viraje prost conduse a acoliților zăpezii mari, arată foarte clar deficiențele și sfîrșesc prin „a trage pe dreapta". Remediul acestei situații este munca sistematică, exercițiul începînd cu poziția de bază corectă și terminînd la conducerea însăși.

Un exemplu de cum și cu ce începe exercițiul sînt virajele spre deal urmate de mai multe rotiri ale picioarelor îmbinate cu flexia și extensia: așa-numitele ghirlande. Acestea sînt unele din exercițiile de succes. „Cutia cu minuni" a schiorului în zăpadă mare nu are prea multe noutăți. În esență alunecarea se bazează pe o tehnică solidă, pe familiarizarea pe o zăpadă neobișnuită, pe depășirea amintitelor probleme psihologice. La acomodarea cu zăpadă mare se insistă pe exersarea poziției corecte de balans, a poziției de avîntare și recul în timpul coborîrilor directe și oblice, pînă se dobîndește simțul poziției corecte; același lucru este valabil și pentru încărcarea uniformă a ambelor schiuri. Așa-numitul „pipăit" în cadrul unui viraj trebuie să funcționeze chiar și în condiții proaste ale pîrtiei, date de zăpada marmorată, spulberată de vînt sau avînd crustă friabilă.

Toate aceste calități pot fi exersate pe orice fel de pîrtie. Cîteva indicații cu privire la alunecarea pe linia pantei: coborîți în mod repetat cu schimbarea razei virajelor, precum și a înclinației pîrtiei. Veți constata deodată, în cadrul acestor viraje scurte repetate pe linia pantei, că nu mai mergeți în extensie ci reflex în compresie (ghemuirea și împingerea picioarelor). Încercați să vă însușiți

conştient această tehnică : veţi gusta, în cazul utilizării ei în zăpadă mare, un maximum de trăire a dinamicii mişcării şi a simţului virajului.

Fiţi atenţi la alternarea ritmică a virajelor fără coborîri oblice.

Căutaţi conştient să utilizaţi fiecare ocazie de alunecare pe zăpadă neumblată sau puţin călcată de ratrac.

În încheiere cîteva cuvinte în legătură cu pîrtiile din afara marcajelor. Orice pasionat al zăpezii mari va fi tentat, într-o minunată zi cu zăpadă, să coboare fiecare pantă şi să ia totul din ceea ce oferă o asemenea zi. Un lucru însă trebuie să-l ştie un pasionat al zăpezii mari : atunci cînd părăseşte pîrtiile marcate se poate avînta într-un pericol necunoscut periclitîndu-se pe el şi pe alţii. Fiecare ambiţios al acestei zăpezi să se consulte dinainte şi amănunţit cu privire la topografia terenului, direcţiile vîntului cele mai frecvente, avalanşe. Să nu pătrundă în zonele interzise chiar dacă într-o zi frumoasă tentaţia este mare. Să nu pornească singur în zăpadă mare. În asemenea zile rarisime în care încîntarea depăşeşte cu atîta plăcere raţiunea puţină frică este recomandabilă.

C. CIŞMAŞU : Quelques problèmes du ski alpin pratique dans des conditions de neige abondante

La pratique du ski dans des conditions de neige abondante pose quelques problèmes.

— il est pratiquement impossible de voirs uniformement les skis

— la surface de glissage est moue est cède a quelconque pression

— chaque faute de „chargement" se transforme en foute d'equilibre et influence négativement le déplacement

— le chargement inégal des skis se manifeste elle aussi négativement et mène a l'immersion du ski trop chargé

— il faut ajouter a toutes ces problèmes le sens du mouvement, la sensibilité et la mobilité du skieur.

On peut tirer la conclusion que c'est extrememement difficile de skier dans la neige abondante. En réalité, pour skier dans la neige abondante il faut apprendre le sens de la position correcte, avec le chargement correct des deux skis, faire les virages plus larges et avec beaucoup d'attention.

Il faut faire attention de l'alternation rythmique des virages sans des descentes obliques.

C. CIŞMAŞU : On Some of the Problems Related to Skiing in Thick Snow

The author concentrates on the following problems posed by skiing in thick snow : the skis cannot be uniformly seen ; the sliding track is soft and gives in to any pressure ; any trying mistake may change into a balance one and affects the running ; the unequal loading of the skis has also negative effects, to the effect that the overloaded ski goes deeper ; the senses of the skier in terms of movement, sensitiveness and mobility.

All these problems seem to be very intricate but in reality they are not so. When the layer of snow is thick the skier is to make best use of his senses i.e. he has to stick to a correct position, to see to the correct loading of both skis, to be extremely attentive and negotiate wide turnings. Moreover, great attention is to be given to rhythmically alternating the turning, without resorting to downhill traverse.

OPINII - CONSULTAȚII

PRIORITĂȚI ALE ATLETISMULUI ÎN 1983

Conf. univ. TITUS TATU
I. E. F. S.

1. ATLETISMUL ROMÂNESC ARE CONDIȚII PRIELNICE PENTRU REZULTATE MAI BUNE

Știm că atletismul s-a născut în negura vremurilor și a parcurs un drum în istorie cu semnificații dintre cele mai diferite — de la practicarea alergărilor, săriturilor și aruncărilor, ca mijloace de pregătire a omului pentru cîștigarea existenței materiale, de ridicare a lui deasupra treptei animalice, la strălucirea și caracterul sportiv din timpul Jocurilor Olimpice ale Greciei antice, la rolul șters pe care l-a avut în Evul mediu, iar în prezent, în epoca modernă, la dimensiunile nemaiîntîlnite, proprii fenomenului social din care face parte, cultura fizică, cu puternicele-i implicații în dezvoltarea multilaterală a personalității umane, în dezvoltarea relațiilor internaționale de prietenie și colaborare între popoare, de promovare a păcii în întreaga lume.

În anul 1982, atletismul modern românesc a sărbătorit două evenimente cu caracter jubiliar :

— 100 de ani de la organizarea primului concurs de atletism din România ;
— 70 de ani de la înființarea Federației Române de Atletism (a 19-a federație în lista mondială, la acea vreme).

Cele două evenimente au prilejuit F.R.A., precum și tuturor iubitorilor acestui minunat sport, sentimente de justificată bucurie și mîndrie națională.

Referindu-ne la această perioadă, constatăm că una din trăsăturile caracteristice ale atletismului nostru de performanță constă în faptul că, dacă de la apariția sa și pînă în anul 1944, nici un român nu a doborît vreun record olimpic, mondial sau european și nu a urcat pe vreuna din treptele podiumului de premiere al marilor competiții internaționale, după 23 August 1944 și mai cu seamă în ultimii 15—20 de ani, deci într-o perioadă scurtă de timp, bilanțul este deosebit de rodnic :

— 12 medalii la Jocurile Olimpice ;
— 26 recorduri mondiale ;
— 5 recorduri olimpice ;
— 17 titluri de campioni mondiali universitari ;
— 18 medalii la campionatele europene ;
— sute de titluri de campioni balcanici ;
— aproape 3 000 de recorduri naționale etc. etc.

Aceste rezultate minunate au la bază seria profundelor transformări politice, economice și sociale petrecute în această epocă în țara noastră.

Statornic și profund, Partidul Comunist Român orientează, cere și asigură condițiile necesare educației fizice și sportului pentru a deveni un factor tot mai activ în dezvoltarea fizică armonioasă și întărirea sănătății poporului, să contribuie la educarea calităților fizice și morale ale tineretului, necesare în producție, să promoveze talente sportive care să reprezinte culorile patriei noastre cu cinste și demnitate în competițiile internaționale.

II. BILANȚ POZITIV ÎN 1982, DAR...

În martie 1982, **Mesajul** secretarului general al partidului, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive formulează cu cutezanță și viziune realistă cerința ca **„...așa cum ne-am propus în**

toate celelalte domenii ale vieții noastre economice și sociale — și în activitatea de educație fizică și sport trebuie să realizăm, în acest cincinal, o calitate nouă, superioară, din toate punctele de vedere...", iar locurile fruntașe dobîndite de sportul românesc să fie nu numai consolidate, ci **„...să se cucerească noi poziții de frunte în ierarhia sportului mondial".**

Rezultatele obținute de atleții români în 1982, cel de-al doilea an de aplicare a prevederilor Programului de dezvoltare pe perioada 1981—1985, se apreciază că **au marcat un plus de calitate față de anii precedenți.**

S-au realizat :

— 6 medalii la campionatele europene (3 în aer liber și 3 în sală, dintre care 2 de aur, 3 de argint și 1 de bronz) — cel mai bun bilanț din toate timpurile ;

— 2 medalii la Campionatul mondial de cros (dintre care 1 de aur) ,

— 3 recorduri mondiale ;

— 22 de locuri I la Jocurile Balcanice ;

— 12 recorduri naționale.

Dar, aceste rezultate de vîrf, bune, nu pot acoperi complexitatea sarcinilor ce revin atletismului din Programul de dezvoltare și Mesajul adresat Conferinței mișcării sportive.

Rămîneri în urmă, criticate dealtfel în cadrul Conferinței, se manifestă încă atît în organizarea activității (atletismul încă mai este tratat la general, global, nediferențiat pe probe prioritare și disponibilități etc.), cît și în conținutul activității de selecționare și pregătire pentru performanță, de adîncirea specializării pe probe prioritare.

Înlăturarea acestor neajunsuri nu se poate face cît ai bate din palme. Este nevoie de schimbarea unor structuri metodice și organizatorice, care, desigur, necesită un oarecare timp. Grăbirea procesului este posibilă dacă toți factorii cu atribuții (C.N.E.F.S., M.E.I., F.R.A., consiliile județene pentru educație fizică și sport etc.) ar acționa convergent și simultan. Mai mult decît atît, este necesar însă ca, la nivelul cluburilor, al secțiilor și al antrenorilor de atletism, să se manifeste un spirit de inițiativă mai puternic, o dorință fermă de schimbare a unei forme vechi, depășite, cu o viziune-concept nouă.

Punerea în practică a acestor cerințe anulează comoditățile determinate de munca rutinieră instalată, în ultimul timp, în unele din secțiile și cluburile noastre.

III. 1983 — AN CU SEMNIFICAȚII DEOSEBITE

A. Privind depistarea și promovarea în secțiile cluburilor sportive a tinerilor talentați pentru atletismul de performanță.

Direcții prioritare de acționare.

În lecțiile de educație fizică și orele de activități sportive din învățămîntul primar și gimnazial, profesorul de educație fizică trebuie să acorde atenție deosebită tuturor elementelor din atletism prevăzute în programa școlară, dar prioritar acelor probe și exerciții care, prin natura lor, pun în evidență latura nativă a calităților fizice de bază, furnizînd astfel specialiștilor din atletism informațiile primare indispensabile pentru procesul de depistare a tinerilor cu aptitudini pentru atletismul de performanță :

— alergări pe distanțe de 20—30 m, în grupuri de 4—6 elevi, executate de 2—4 ori într-o lecție, cel puțin o dată pe săptămînă, sub formă de întrecere ;

— sărituri în lungime cu elan liber și loc de bătaie la alegerea elevului, executate de 2—3 ori într-o lecție, sub formă de concurs ;

— aruncarea mingii de oină fără elan, la distanță maximă, de 2—3 ori într-o lecție ;

— alergare în tempo uniform 8—12 minute (4:30—5:30/km), fără întrerupere, executată fără efort vizibil, cu ușurință și plăcere.

Examinate cu toată atenția de către profesor, cele mai bune performanțe înregistrate la aceste probe, coroborate cu rezultatele obținute la probele SUVA și comparate cu normele prevăzute în „Sistemul național unic de selecție", vor

fi transmise, împreună cu date morfosomatice ale elevilor respectivi, clubului sportiv școlar sau altui club din localitate.

O altă latură prioritară acordată atletismului în lecțiile de educație fizică rezultă din accentul pus pe însușirea cît mai corectă a elementelor de bază din școala alergării și școala săriturii (clasele I—VIII), școala aruncării (clasele V—VIII) și a însușirii tehnicii unor probe simple — alergări pe plat, o săritură în lungime sau în înălțime, aruncarea greutății sau a mingii de oină, pe structura aruncării suliței (clasele V—VIII).

Însușirea mecanismelor de bază și a tehnicii probelor de atletism trebuie concepută concordant cu dezvoltarea extensivă a calităților fizice : viteză, detentă, rezistență.

Îndeplinirea „înaltei datorii patriotice" la care se referă Rezoluția Conferinței pe țară a mișcării sportive, privind depistarea și promovarea în forme organizate de pregătire a elementelor cu aptitudini deosebite pentru sportul de performanță, de către profesorii de educație fizică și antrenorii de atletism trebuie să cuprindă o gamă mult mai amplă de acțiuni decît cea menționată în prezentul articol.

B. Privind formarea fondului de atleți pentru Jocurile Olimpice '88. Direcții prioritare de acționare.

Asigurarea continuității pregătirii în condiții și la cote superioare tuturor tinerilor talentați pentru atletismul de performanță, depistați în ultimii 4—6 ani (în special acei care în 1983 nu depășesc vîrsta de 20 de ani).

Caracteristicile modelului de pregătire (schema simplificată) la juniori II :

a) **Se realizează prima etapă a specializării într-o probă :**

— precizarea (definitivarea) probei de specialitate ;

— însușirea unui procedeu tehnic de înaltă competitivitate în proba de specialitate.

b) **Volumul general al eforturilor** poate atinge valori mari în raport cu încărcătura specifică (intensitatea) efortului din proba de specialitate :

— consolidarea pregătirii atletice multilaterale (începută la vîrstele copiilor și juniorilor III) se bazează, la această etapă, pe antrenarea a încă 2—3 probe, complementare probei de specialitate (poliatlon de specialitate), de exemplu :

110 m garduri + lungime + 100 m plat ;
înălțime + 110 m garduri + 100 m plat ;
suliță + 100 m plat + săritura în înălțime.

c) **Structura și conținutul antrenamentului** sînt condiționate preponderent de structura anului școlar și de obiectivul metodic principal (polivalența specializării inițiale) și nicidecum de sistemul competițional. Apariția competițiilor nu schimbă conținutul pregătirii multilaterale și generale (etapele competiționale trebuie să poarte caracterul acumulărilor cantitative și să evite „decontările" competiționale) :

— participarea la 20—30 de concursuri pe an, din care marea majoritate pe plan local și județean, fără o pregătire specială de concurs (reducerea numărului antrenamentelor, pauze mari înaintea concursurilor etc.).

Caracteristicile modelului de pregătire (schema simplificată) la juniori I :

a) **Se realizează etapa perfecționării aprofundate în proba de specialitate :**

— perfecționarea tehnicii de concurs și însușirea elementelor fundamentale privind tactica de concurs cu adversari puternici ;

— dezvoltarea selectivă a calităților motrice specifice probei de specialitate folosind metode de mare randament bazate pe solicitare intensivă.

b) **Volumul general al antrenamentului** este determinat, în principal, de efortul specific cerut de probă, pe calea ridicării superioare a indicilor de tehnică, pregătire fizică, pregătire psihică.

c) **Structura și conținutul antrenamentului** sînt dirijate, într-o măsură considerabilă, dar nu în exclusivitate, de sistemul competițional de vară :

— participarea la 15—25 de concursuri pe an, cu pregătire specială de concurs (cicluri săptămînale modelate pentru concurs) la un număr limitat de competiții, respectiv la trei : Jocurile Balcanice (30—31 iulie), „Prietenia" (5—7 august), „Daciada" (24—26 august) sau Campionatele europene de juniori (24—28 august) ;

— realizarea formei înalte sportive în partea a doua a lunii august, la finalele „Daciadei" și la Campionatele europene.

C. Privind pregătirea pentru Jocurile Olimpice 1984.

Ultima ediție a J.O. (Moscova 1980) nu a adus atletismului nostru nici o satisfacție, ba din contra : cea mai slabă Olimpiadă din ultimele două decenii.

Cauzele se cunosc : evidente abateri de la disciplina de plan, neîndeplinirea indicatorilor de volum și de intensitate la parametrii specifici marilor performanțe, insuficiențe în munca educativă, greșeli în selecționarea olimpicilor etc.

Jocurile Olimpice de la Los Angeles, din 1984, potrivit tuturor așteptărilor, vor fi mult mai „grele" decît cele din 1980.

Iată cîteva caracteristici ale atletismului contemporan privite prin prisma Jocurilor Olimpice 1984 :

— nivelul valoric al sportivilor de înaltă performanță este tot mai apropiat ;

— crește numărul atleților cu performanțe de excepție ;

— prognozele performanțelor sînt de-a dreptul impresionante, chiar dacă acceptăm aprioric că nu se vor realiza 100% (din prognozele pentru 1980 s-au „adeverit" aproximativ 21%) ;

— crește numărul țărilor afiliate la F.I.A.A. care participă la competiții internaționale de envergură (la C.M. de la Helsinki din 1983 și-au anunțat participarea 120 de țări — număr record) ;

— competitorul trebuie să facă față (să se adapteze) diferențelor de fus orar, de climă și temperatură, de stress megalocitadin etc., impuse de Los Angeles.

Cu alte cuvinte, medaliile devin cu mult mai scumpe !

Cine vor fi marii învingători ?

Acei care vor ști să dirijeze cu răbdare și perseverență, încă din 1983, vigoarea forțelor psihice înspre cîmpul conștiinței, să armonizeze dorințele, motivațiile, pasiunea de afirmare pe tărîm sportiv, cu cultul pentru munca fizică.

Acei care reușesc, prin disciplina severă a voinței, să subordoneze totalitatea forțelor fizice și psihice scopului urmărit :

— pregătire exigentă bazată pe eforturi raționale de antrenament, adeseori, însă, duse pînă la limitele maxime ale posibilului ;

— lupta lucidă bazată pe dorința nemărginită de autodepășire în întrecerea cu cei mai puternici adversari.

1983 — an modelator pentru 1984

Reproducerea schematică a anului 1984 privind **structurile fundamentale, conținutul pregătirii,** corelate cu **performanțele** ce se vor obține la anumite date ale anului, trebuie să facă parte integrantă din concepția organizării și desfășurării procesului de antrenament din 1983.

Concluziile care se vor desprinde la finele acestui an vor avea semnificații deosebite în cel puțin două direcții bine definite :

a) cunoașterea disponibilităților umane pentru 1984 (obiectiv de ordin strategic) ;

b) elaborarea unor modele de pregătire, calitativ superioare, pentru 1984 (obiectiv de ordin metodic).

Optimizarea modelelor de pregătire și de concurs ale atleților care aspiră la J.O. 1984 trebuie să constituie **o problemă prioritară și specifică,** în primul rînd, a anului 1983.

La rezolvarea acestei probleme sînt chemați să-și aducă contribuția toți factorii responsabili — antrenori, metodiști, medici, cercetători și atleți — care, cu fidelitate și probitate profesională, trebuie **să observe, să înregistreze** și **să**

analizeze sistematic întreg procesul de antrenament, **să decidă,** ori de cîte ori este necesar, corectarea lui.

Din acest punct de vedere, anul 1983 va fi anul rezolvărilor și al corectărilor tuturor elementelor fundamentale de structură și conținut, desigur în limite rezonabile de „mutatis mutandis", și așa cum se exprima sugestiv, cu gîndul la Los Angeles, renumitul antrenor Ion Puică, „în acest an ne mai putem întoarce asupra unor greșeli de pregătire, corectîndu-le din mers, pentru că linia dreaptă nu este încă trasată perfect, însă începînd cu primele săptămîni ale anului 1984 va fi imposibil !..."

Atletismul românesc de performanță are nevoie de experiențe pozitive, de generalizarea practicii avansate, de sinteza gîndirii metodice și științifice a unor minți ascuțite de specialiști, minți pe care le avem !

Atletismul românesc trebuie să-și consolideze prestigiul dobîndit în ierarhia mondială prin performanțe strălucite care, cu timpul, s-au ridicat la rangul de „școală" - la săritura în lungime, la alergările de semifond și fond, la săritura în înălțime, la aruncarea discului și suliței, la triplusalt.

Atleții noștri, în anii 1983 și 1984, pe baza unei pregătiri științifice, pot nu numai să-și consolideze prestigiul cucerit în anii precedenți, ci și să cucerească noi poziții în ordinea autorităților mondiale.

Caracteristicile modelului de pregătire 1983

Obiectivul major al anului este determinat de prezența în calendarul competițional a următoarelor concursuri, în ordinea cronologică :

— **Jocurile Mondiale Universitare** (5—11 iulie, Edmonton) ;

— **Campionatele Mondiale de Atletism** (7—14 august, Helsinki) ;

— **Finalele „Daciadei"** (24—26 august).

Vîrful formei sportive se cere a fi realizat la începutul lunii august la C.M., deoarece această perioadă corespunde, ca dată, Jocurilor Olimpice din 1984.

Obiectivele metodice ale perioadelor și etapelor de pregătire, împreună cu sistemul mijloacelor și metodelor de antrenament, sînt subordonate, de-a lungul întregului an, țelului suprem : **realizarea formei sportive înalte în perioada corespunzătoare competițiilor majore ale anului 1983.**

Pentru realizarea formei sportive înalte în perioada competițiilor majore, facem următoarele precizări privind structura și conținutul antrenamentului :

A. **Perioada pregătitoare,** lungă — din noiembrie pînă în aprilie —, este întreruptă de o etapă competițională, scurtă (februarie), rezervată probelor de sală, și, respectiv, de o etapă de crosuri (martie).

O primă caracteristică constă în aceea că etapa competițională din iarnă nu schimbă caracterul fundamental al perioadei — caracterul de acumulări cantitative — și, ca urmare, prezența ei în structura ciclului anual nu va duce la scăderea nivelului general al posibilităților funcționale ale organismului sau a indicilor de dezvoltare a calităților motrice de bază.

O a doua caracteristică constă în faptul că în perioada de iarnă etapele sînt lungi (4—6 săptămîni), marcate de un puternic caracter de acumulare, rezultat din repetarea sistematică, într-un număr mare, a structurilor de exerciții standard, cu efect transformațional.

Asimilarea energiei fizice și psihice, urmare a procesului de acumulare, este necesar să se producă datorită execuțiilor de înaltă calitate :

— coordonare și precizie în repetarea exercițiilor tehnice integrale și pretehnice analitice ;

— corectitudine în tehnica de execuție a exercițiilor de dezvoltare a forței, a vitezei și a detentei ;

— realizarea integrală a formelor specifice de legătură dintre repetări și serii (pauze, exerciții de relaxare etc.).

a) Prima parte a perioadei de pregătire (noiembrie-ianuarie).

— Antrenamentul este dirijat în direcția ridicării și consolidării indicilor înalți de pregătire fizică generală. Se acționează pe calea măririi treptate a volumului.

— Se folosesc exerciţii care deschid procesul de influenţare a mecanismelor specifice capacităţii de lucru în proba de specialitate. Se folosesc metode extensive, volum crescut de muncă, cu structuri de exerciţii simplificate, analitice (nu de sinteză), cu accent pe dezvoltarea capacităţii aerobe, a rezistenţei locale şi generale în regim de forţă, potrivit cu specificul fiecărei probe.

— La sfîrşitul intervalului (ianuarie), creşte volumul de muncă privind solicitarea organelor şi funcţiilor specifice tipului de efort din probă, cu accent pe rezistenţă în regim mixt de efort şi forţă explozivă.

b) **A doua parte a perioadei pregătitoare** (martie-aprilie).

— Eforturile de antrenament specifice probei continuă să crească atît prin indicii de volum, cît şi prin cei de intensitate.

— Se măreşte ridicarea nivelului de coordonare şi stăpînire motrică a elementelor tehnico-tactice ale probei de specialitate.

— Concursurile de verificare din cadrul antrenamentului devin mijloace importante de pregătire incluse în structura fiecărui ciclu săptămînal.

— Etapa de pregătire din aprilie are încărcătura cea mai mare.

B. **Perioada competiţională de vară.**

— Atleţii care se pregătesc pentru J.M.U. şi C.M. vor avea o sarcină deosebit de dificilă : menţinerea unui plafon înalt de performanţe pe o perioadă lungă, cu vîrf de formă la C.M.

— Pregătirea din prima parte a sezonului (mai-iunie) trebuie să rezolve două cerinţe fundamentale :

1) modelarea antrenamentelor în structura optimă microciclului premergător concursului principal (modelarea pregătirii speciale de concurs) ;

2) menţinerea indicilor înalţi de pregătire fizică specifică, suport indispensabil menţinerii formei sportive înalte pe o perioadă lungă.

— Pregătirea tehnico-tactică este orientată pentru atingerea gradului maxim de perfecţionare nu numai în condiţiile normale de desfăşurare a concursului, ci şi în raport cu cei mai puternici factori de perturbare care pot apărea la marile competiţii.

— Pînă la prima competiţie majoră a anului — J.M.U. — este necesară participarea la minimum 5 concursuri.

— Competiţiile care solicită deplasări lungi, obositoare, cu cheltuială mare de timp şi de energie trebuie evitate.

Perioada de tranziţie sau perioada intermediară cuprinde o singură etapă (3—4 săptămîni) şi are ca principală sarcină accelerarea proceselor de refacere a posibilităţilor funcţionale în vederea unui nou ciclu de pregătire.

* * *

Realizarea în practică a principalilor indicatori şi parametri de antrenament (număr de zile, număr de antrenamente, cicluri, etape etc.), cuprinşi în programul-cadru elaborat de F.R.A. constituie chezăşia îndeplinirii obiectivelor de performanţă ale fiecărui atlet. Asupra acestor date nu vom face referiri, întrucît au fost transmise antrenorilor şi cluburilor.

În final, dorim să subliniem cîteva aspecte în legătură cu educaţia şi autoeducaţia.

Pentru realizarea obiectivelor sportive înalte, este necesară **schimbarea comportamentului atleţilor în raport cu exigenţele extraordinare ale antrenamentului desăvîrşit,** în raport cu cerinţele şi normele înalte impuse de acesta, în raport cu disciplina severă a voinţei de stăpînire şi dirijare a tuturor energiilor fizice şi psihice spre ţelul suprem al pregătirii : **performanţa olimpică.**

Această schimbare trebuie să se facă printr-o adeziune raţional-afectivă a atletului, care să conducă la **înţelegerea utilităţii muncii de antrenament** pentru sine şi pentru societate, să creeze convingeri proprii de înaltă ţinută morală, să dezvolte profilul moral al personalităţii celui care se angajează la realizarea unor asemenea obiective.

De asemenea, randamentul unei astfel de munci, concretizat în realizarea celor mai înalte performanţe de care este capabil atletul la competiţia majoră a anului, poate creşte dacă **procesul de autoeducaţie se ridică la cote superioare.** În acest sens, atletul este dator să manifeste preocupări susţinute pentru depă-

șirea propriilor performanțe printr-o **activitate conștientă, intenționată și intensă** în direcția formării sau desăvîrșirii propriei persoane din punct de vedere fizic, intelectual, moral, afectiv etc., pentru dezvoltarea personalității sale sub toate aspectele.

T. TATU : Priorites athlétiques pour 1983

Après la présentation des bonnes conditions de l'athlétisme roumain et du bilan positif de 1982, l'auteur présente les coordonnés des cette discipline en 1983, d'après le schéma : a) Directions prioritaires d'action pour la selection et la promotion dans les clubs sportifs des jeunes ayant du talent pour l'athlétisme de haute performance ; b) Directions d'action pour la formation du „fond d'athlètes" pour les J.O. dc 1988 ; c) La préparation pour les J.O. de 1984 (1983 — année modèle pour 1984. L'optimisation des modèles de préparation et concours. Les caracteristiques du modèles de preparation 1983. A la fin sont indiqués des modalités pour l'obtention de la forme sportive maxima durante la période de deroulement des competitions importantes en 1983, sur la base de la structure et du contenu de la préparation (la période de préparation, la période compétitionnelle d'été).

T. TATU : 1983 — Priorities in Athletics

After reviewing the good conditions Romanian athletics benefits from and the good results scored in 1982, the author outlines the priorities given in this sports branch in 1983, dwelling mainly on : a) the priorities in action aiming at identifying and promoting solutions to that young people really gifted should join the clubs for performance athletics ; b) guidelines for organizing a stock of athletes for the 1988 Olympics ; c) the training for the 1984 Olympics (1983 is a modelling year in anticipation of the event) ; the optimization of the training and competition models ; the 1983 characteristic training model. In conclusion, the author points to the ways and means to be resorted to with a view to obtaining a good fit in the 1983 major competitions, on the basis of the structure and content of training (the preparatory period and the summer competition period).

PORTRET

VIRGIL ROŞALĂ

La 15 februarie 1903 se naşte în Vaida-Recea — Făgăraş.

În 1914 absolvă şcoala primară din sat şi se înscrie la liceul „Andrei Şaguna" din Braşov. Ultimii trei ani de liceu îi urmează la liceul „Radu Negru" din Făgăraş, unde îşi trece bacalaureatul.

În 1922 se înscrie la facultatea de litere şi filosofie, pe care o părăseşte după cîteva săptămîni, trecînd la Institutul Naţional de Educaţie Fizică, de a cărui înfiinţare a luat cunoştinţă.

Între 1922–1926, ca student eminent al I.N.E.F.-ului este folosit ca lector la cursuri de educaţie fizică pentru învăţători şi maeştri de gimnastică, responsabil al cursurilor de educaţie fizică pentru învăţători şi subrevizori de control, ca propagandist al educaţiei fizice în şcolile din Capitală. Tot în anii studenţiei începe să scrie primele lucrări de specialitate publicate în organele de presă ale acelor perioade.

În 1926 absolvă I.N.E.F.-ul cu „Magna cum laudae" şi este numit în postul de asistent la catedra de gimnastică a Institutului. Funcţionează ca redactor al revistei „Buletinul educaţiei fizice".

În 1929 i se acordă concediu de studii în ţările nordice (Suedia, Danemarca, Norvegia).

În 1934 este avansat în postul de şef de lucrări.

În 1935 înfiinţează Societatea de gimnastică a studenţilor Institutului superior de educaţie fizică (echipa „model").

În 1936 demonstrează cu echipa „model" la Olimpiada de la Berlin, unde repurtează un deosebit succes.

În 1938 este avansat în funcţia de conferenţiar universitar.

În 1939 participă cu echipa „model" la demonstraţiile sportive organizate la Stockholm cu prilejul comemorării a 100 de ani de la moartea lui P.H. Ling, întemeietorul gimnasticii suedeze.

În 1942 este numit profesor universitar.

În 1946 reprezintă Academia Naţională de Educaţie Fizică în Comitetul Central al Organizaţiei Sportului popular şi răspunde de desfăşurarea primului curs de instructori sportivi sindicali.

În 1948 se reorganizează A.N.E.F.-ul şi este numit şef al catedrei de gimnastică, post în care rămîne pînă la pensionare.

Pînă în 1956, cînd este nevoit să se pensioneze din motive de sănătate, răspunde de marile demonstraţii ale Institutului de Cultură Fizică; se reliefează dintre aceste demonstraţii cea din 23 August 1949 şi, mai cu seamă, cea desfăşurată cu ocazia Festivalului mondial al Tineretului şi Studenţilor în 1953 pe stadionul „23 August".

Din vremea studenţiei şi pînă în prezent s-au publicat sub semnătura sa aproximativ 200 de lucrări: manuale de specialitate, articole şi introduceri la lucrări.

S-a născut la 15 februarie 1903, în comuna Vaida-Recea — Făgăraş, unde era detaşat tatăl său, pădurarul **Ananie Roşală**. După scurtă vreme, familia revine în satul natal al părinţilor, Cuciulata, din acelaşi judeţ. Astfel, de la vîrsta de trei ani, firul vieţii viitorului dascăl se va întoarce în această pitorească aşezare de la poalele Perşanilor. De copil a fost atras de farmecul naturii. Tatăl său i-a îndrumat cei dintîi paşi pe potecile fermecate ale pădurii. Acolo i s-a dezvoltat gustul pentru varietatea formelor şi culorilor, interesul pentru orizonturile largi ; acolo şi-a oţelit forţele şi s-a deprins să lupte cu greutăţile. Mărturiseşte într-un articol : **.....„Se leagă strîns de copilărie, de tinereţe, ca şi de anii de mai tîrziu, minunata pădure a satului... Aici mi s-au conturat... ţelurile muncii profesionale şi căile de urmat întru atingerea lor...".**

După ce absolvă şcoala primară din sat, se înscrie în 1914 la liceul „Andrei Şaguna" din Braşov, unde termină primele cinci clase. Ultimii trei ani de

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1983, pag. 61

studiu liceal îi urmează la liceul „Radu Negru" din Făgăraș, unde își trece și bacalaureatul.

Într-un cerc de foști colaboratori, profesorul ne-a istorisit, printre altele, cum s-a trezit și dezvoltat interesul său pentru exercițiile fizice. Elev fiind, în clasa a VI-a la liceul „Radu Negru" din Făgăraș (anul școlar 1919—1920), a avut ca profesor de educație fizică pe fratele său **Ermil.** Numărul redus al orelor de educație fizică îndemnase pe profesorul de atunci să alcătuiască pentru elevii săi „programe de exerciții pentru acasă". Datorită străduinței sale, aceste mișcări „au prins", fiind practicate de un mare număr de elevi. Un mănunchi de mișcări asemănătoare alcătuise inimosul dascăl și pentru colegii săi de breaslă. Dintre cei ce le practicau în mod regulat făcea parte și directorul liceului, dr. **Ștefan Damian,** devenit un însuflețitor sprijinitor al educației fizice.

Toamna și în lunile de iarnă, cei doi frați executau mișcările împreună, în fiecare dimineață, în curtea casei părintești. Le completau cu cîteva exerciții din atîrnat... de creanga unui copac și cu cîteva mișcări în cameră, pe dușumea. După aceea porneau într-o alergare moderată de aproximativ 10—12 minute. Ocoleau cetatea orașului și se întorceau, în același tempo, la locuința din strada Vasile Alecsandri.

De cum începea să se desprimăvăreze, se sculau mai de dimineață și porneau amîndoi spre parcul din marginea orașului („Moara de hîrtie"). Mai apoi li s-au alăturat și alte cadre didactice, printre care profesorul **Dumitru Purice,** care preda istoria și geografia, și mai tînărul profesor de limba română, **Pandrea.**

„Ceea ce făceam eu în vremea aceea — ne sounea profesorul Roșală — **era mai mult decît o gimnastică de înviorare : era o adevărată pregătire fizică generală. În curgerea anilor am fost încercat în cîteva rînduri de neplăcute accidente. Aceste exerciții zilnice, cu modificări și adaptări impuse de legile imperioase ale vîrstei și ale stării fizice în care mă aflam, m-au ajutat să-mi recapăt de fiecare dată forțele, încrederea și optimismul".**

În toamna anului 1922 s-a înscris la facultatea de litere și folosofie din București, cu toate că simțea o altă chemare. După cîteva săptămîni a luat cunoștință de înființarea Institutului de Educație Fizică. Și-a retras actele și s-a înscris la noua instituție de învățămînt superior. Din acel moment s-a dedicat trup și suflet educației fizice, luptînd fără încetare pentru cauza ei. Profesorii îl remarcă și îl apreciază repede pe noul student, încredințîndu-i, de timpuriu, sarcini în afara programului obișnuit de muncă. Studentul **Roșală** dovedește spirit de inițiativă și răspundere, activează cu tragere de inimă. Astfel, pentru a da numai cîteva exemple, în vara anului 1924 participă ca instructor la cursul de educație fizică pentru învățători și maeștri de gimnastică organizat la Brașov ; în 1925 colaborează la acțiunea de propagandă întreprinsă de Oficiul Național de Educație Fizică în cartierul Obor, conducînd programe demonstrative în fața directorilor de școli primare în acest sector al Capitalei ; în vara aceluiași an predă educația fizică la cursul de învățători și subrevizori de control, organizat de Ministerul Învățămîntului la Deva ; în 1926 ține un curs informativ de educație fizică pentru institutorii din sectorul III Galben. Încă din anii studenției începe să publice articole în **„Buletinul educației fizice"**, organul O.N.E.F. : **„Educația fiizcă bazată pe fiziologia musculară"** (recenzie), **„Despre educația fizică"** (expunere la cursul de vară ținut la Deva), **„Dragostea de natură", „Jocul și munca la copii"** ș.a. Din numeroasele articole apărute sub semnătura sa, nu puține au fost publicate în perioada studenției.

În 1926 termină institutul cu „Magna cum laudae" și este numit în postul de asistent la catedra de gimnastică și sporturi, profesor fiind generalul **Virgil Bădulescu,** pe atunci rector al Institutului. În afară de munca la catedră, continuă colaborarea la **„Buletinul educației fizice"** al cărui redactor va fi o vreme. Urmărește cu interes orice problemă care privește educația fizică și sănătatea copiilor și a tineretului. Spicuim cîteva dintre relatările sale asupra copiilor din școlile noastre pe vremea aceea : **„S-au remarcat numeroase vicii de atitudine... Au fost descoperiți elevi într-o proastă stare igienică...".** Existau școli în care **„copiii nu sînt cruțați de atacurile tuberculozei și, spre marea durere a dascălilor și părinților... care se dovedesc neputincioși în fața acestei situații, se înregistrează victime numeroase" *).** Alarmantă era starea multor tineri ajunși în pragul vîrstei de satisfacere a serviciului militar. **„Tinerii dintr-un cătun, prezenți la recrutare, au impresionat comisia medicală prin starea lor mizerabilă : trei pătrimi au fost scutiți pentru totdeauna... cîțiva amînați... și abia doi au dat garanția c-ar putea satisface condițiile serviciului militar". **).** Duce o luptă susținută pen-

---

*) Din articolul : „Ministerul Sănătății și Institutul Național de Educație Fizică", publicat în „Buletinul educației fizice" nr. 2/1927.

**) Din articolul : „Două mentalități", (Bul. Ed. Fiz. nr. 10/1927).

tru introducerea educației fizice în învățământul primar, a unei educații fizice în slujba sănătății, a dezvoltării normale a fragedelor vlăstare.

În primul an de activitate, ca asistent, ia atitudine împotriva **„Revistei teologice"** din Sibiu, în care se publicaseră rînduri răuvoitoare la adresa gimnasticii, ca urmare a proiectului de reformă a învățămîntului ce prevedea mărirea numărului de ore de educație fizică, concomitent cu reducerea celor de religie : **„...dintre toți cei mai îngrijorați de noua îndrumare ce caută să se dea școlii noastre s-au găsit tocmai preoții... Mai dăinuie oare și astăzi la noi prejudecățile întunecate ale evului mediu, cînd slăbiciunea fizică era căutată ca un mijloc mai mult pentru înălțarea sufletească ?... Este cel puțin deplasat ca în zilele noastre să te încumeți a păși cu atîta desconsiderare față de educația fizică, a cărei necesitate o simte școala, poporul, toți conducătorii acestui neam". *).**

Educația fizică din țara noastră depindea de o serie de factori, printre care existența bazelor sportive era unul dintre cei mai importanți. Condițiile nu erau ușoare nici pentru instituția care pregătea profesorii de specialitate. Tînărul asistent așternea rînduri curajoase la adresa Ministerului Sănătății din acea vreme : **„A mări numărul spitalelor fără a îndepărta cauzele care pricinuiesc un număr atît de mare de oameni bolnavi... nu rezolvă decît în parte problema sănătății poporului... Nu cunoaștem părerea d-lui ministru al Sănătății despre această școală. Știm doar atît că pînă astăzi nu a cercetat-o.., și că din bugetul acestui ministru nu i se afectează nimic". **).**

După trei ani de funcționare ca asistent, i se acordă un concediu de studii în țările nordice. Cu acest prilej urmărește îndeosebi problema educației fizice în Suedia, unde exista un institut de educație fizică cu vechi tradiții și preocupări, susținut și încununat de succes pentru dezvoltarea fizică și sănătatea tineretului. Pe lîngă munca la Institutul central de educație fizică din Stockholm și la cel din Lund, vizitează numeroase școli și asociații sportive : ia cunoștință de diferitele metode de lucru. Cîteva luni își continuă munca la institutul din Copenhaga, la Școala superioară de educație fizică din Olerup și la institutul din Silkeborg.

Întors în țară, publică lucrări de orientare și alcătuiește manuale utile predării educației fizice în învățămîntul preșcolar, primar și secundar.

În 1934 este avansat în postul de șef de lucrări, iar în 1938 — conferențiar universitar.

Sub îndrumarea profesorului **Virgil Roșală** ia ființă, în 1935, **„Societatea de gimnastică a studenților Institutului superior de educație fizică"**, cunoscută mai ales sub denumirea **„echipa model"**, cu care organizează, pînă în 1949, numeroase demonstrații în Capitală și în provincie, ba chiar dincolo de granițele țării. Astfel, **„echipa model"** a făcut o demonstrație în cadrul Congresului internațional de educație fizică de la Berlin, organizat cu ocazia Jocurilor Olimpice din 1936, și o alta la Stockholm, în 1939, cu prilejul comemorării a 100 de ani de la moartea lui **P. H. Ling.** Orele de antrenament în cadrul acestei echipe au sporit conținutul anilor noștri de studenție, ne-au legat într-o strînsă prietenie, care dăinuie și astăzi. Profesorul universitar **Virgil Roșală** — numit prin decret în 1942 — se înrolează, după 23 August 1944, în primele rînduri ale celor ce au luptat pentru așezarea educației fizice din țara noastră pe baze noi. Astfel, ca reprezentant al Academiei Naționale de Educație Fizică, este delegat, în 1946, în Comitetul Central al Organizației Sportului Popular. Într-un interviu acordat ziarului „Sportul popular" din 2 mai 1946, profesorul **Roșală** declara : **„În cursul timpului, atitudinea noastră nu a fost înțeleasă de toată lumea... Astăzi avem destule argumente să credem că timpul ne-a dat dreptate. O.S.P. are... o situație generală favorabilă răspîndirii sportului în marile mase, o lege din cele mai avantajoase, fonduri. Prin urmare, mijloace materiale și, mai presus de toate, înțelegerea, aș putea spune totală, a guvernului pentru problema sportivă".** În același an. primul ministru al țării, **dr. Petru Groza**, vizitează A.N.E.F.-ul însoțit de ministrul învățămîntului, **Ștefan Voitec**, și asistă la o demonstrație a studenților. La plecare, **dr. Petru Groza** își exprimă satisfacția pentru felul cum au lucrat studenții și se adresează profesorului **Roșală** cu următoarele cuvinte : **„Domnule profesor, aș dori să fiu elevul d-voastră. Am văzut cum au lucrat băieții și mi-au plăcut foarte mult".**

Tot în 1946 se organizează la A.N.E.F. primul curs de instructori sportivi sindicali. Citățm din cuvîntul de deschidere al profesorului publicat în ziarul „Sportul popular" din 19 aprilie 1946 : **„Noi vă primim la acest curs cu toată dragostea și înțelegerea... : exercițiul fizic este un bun din care trebuie să se împărtășească întreaga masă a poporului. Mișcarea în folosul sănătății trupești și sufletești este necesară zilnic, pentru toată lumea, precum ne sînt de trebu-**

*) Vezi art. cit. din „Buletinul educației fizice" nr. 10/1927.

**) Vezi art. cit. din „Buletinul educației fizice" nr. 2/1927.

ință în fiecare zi: harna, munca, repausul".

După reorganizarea catedrelor institutului, în 1948, profesorul **Roșală** este numit șef al catedrei de gimnastică, post în care rămîne pînă la pensionare. În această perioadă este angrenat, pe lîngă activitatea didactică și științifică, în diferite acțiuni cu caracter obștesc. Se achită de toate însărcinările cu recunoscuta sa competență și conștiinciozitate. Colaborează la pregătirile unor mari demonstrații sportive de masă, dintre care se reliefează în mod deosebit cea în cinstea zilei de 23 August 1949 și cea desfășurată pe stadionul „23 August" din București cu ocazia deschiderii Festivalului Mondial al Tineretului și Studenților din anul 1953.

Pe lîngă harul său pedagogic în lecțiile cu studenții, profesorul **Virgil Roșală** a fost — cum am mai amintit — un statornic mînuitor de condei, cu toate că cele mai multe ceasuri din munca sa le-a consacrat activității practice, care, după cum însuși mărturisește, a fost principala sa armă didactică. În scrisul său vibrează aceeași pasiune ca și în lecțiile practice.

Cercetînd diferite colecții de reviste și ziare, am alcătuit o listă cu peste 120 de titluri din lucrările sale, listă ce am anexat-o la valoroasa carte a profesorului intitulată: **„Din însemnările unui profesor de educație fizică"**, a cărei a II-a ediție a fost publicată în anul 1977 în editura „Sport-Turism".

Pensionarea nu a echivalat cu retragerea profesorului Roșală. Prin scrisul său și prin întîlnirile periodice cu foștii săi discipoli el se află permanent în mijlocul nostru. Paginile publicate sub iscălitura sa și discuțiile pe care le poartă cu noi constituie un îndreptar permanent pentru cei din specialitatea noastră.

În conștiința promoțiilor pe care le-a pregătit, profesorul **Virgil Roșală** rămîne un exemplu viu și stimulator, model de ținută fizică și morală, pildă de artă pedagogică și dăruire. Prin întreaga sa viață și activitate, profesorul **Virgil Roșală** cinstește profesiunea noastră.

Eminentul nostru dascăl întîmpină cei 80 de ani cu aceeași ținută pe care i-o cunoaștem și cu sufletul tînăr, bucurîndu-se de împlinirile pe care educația fizică și sportul din țara noastră le-au marcat în ultimii ani.

Cu ocazia împlinirii venerabilei vîrste, foștii săi studenți, colaboratori și toți cei ce-l cunosc îi urează din toată inima ilustrului și iubitului profesor viață îndelungată și multă sănătate.

Prof. PETRE DUNGACIU
Clubul sportiv școlar nr. 2
București

ISZEMLÉZVE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

3 1983

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate ţările, uniţi-vă!

ANUL XXXVI, NR 3
MARTIE, 1983

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

C. RĂDUŢ, V. DUMITRESCU, D. POPA : Modelarea pregătirii în obiectivizarea şi raţionalizarea procesului de antrenament în sportul de performanţă 1

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

D. EVULEŢ-COLIBABA : Baschetul — mijloc al educaţiei fizice şcolare (I) 15
T. SOLOMEI : Dezvoltarea detentei în lecţiile de educaţie fizică 27

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

L. BAROGA : Educarea calităţilor fizice combinate (V) . . 34
M. OLARU : Testarea eficienţei biomecanice a mişcărilor în apă 49

OPINII — CONSULTAŢII

MĂNDIŢA RIZEANU : Modalităţi concrete şi practice în selecţia copiilor şi atragerea lor pentru practicarea atletismului 54
N. POSTOLACHE : Cum poate fi determinată intensitatea ? 57

SPORT — RECREAŢIE — SĂNĂTATE

ALEXANDRA FOCŞENEANU, VIRGINIA PARASCHIV, NANA PETRICĂ : Efectele exerciţiilor fizice practicate în cadrul centrelor de gimnastică de întreţinere pentru femei . 60

FILE DE ISTORIE

MARIANA MAROLICARU, L. SZATMARI : Dovezi în timp ale legăturilor sportive între Bucureşti şi Cluj . . 63

EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ŞI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAŢIONAL
PENTRU EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENŢI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviţă POPA, Corneliu RĂDUŢ, Maria SIMIONESCU, Ioan ŞICLOVAN.

Redacţia : Str. Vasile Conta 16, Bucureşti. Căsuţa poştală nr. 21. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviţei 64—66 P.O.B. — 2001. Telex 011226 — Bucureşti

MODELAREA PREGĂTIRII ÎN OBIECTIVIZAREA ŞI RAŢIONALIZAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT ÎN SPORTUL DE PERFORMANŢĂ

Prof. CORNELIU RĂDUŢ
Centrul de cercetare pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.
Prof. dr. VASILE DUMITRESCU
C.N.E.F.S.
Prof. DUMITRU POPA
Antrenor lot olimpic de canotaj

„Organizarea şi conducerea procesului de pregătire trebuie făcută cu ajutorul a cît mai multe date obiective pentru dirijarea ştiinţifică a sportivilor, precum şi sporirea preocupărilor pentru modelarea antrenamentelor"

Din „Programul de dezvoltare a mişcării sportive pe perioada 1981—1985"

1. CONSIDERAŢII GENERALE

1.1. Factorii care au contribuit la creşterea vertiginoasă a performanţelor sportive, atît pe plan naţional, cît şi mondial sînt multiple. Parţial, ei au fost menţionaţi în diverse publicaţii. Dar, în orice caz, **mărirea volumului de antrenament** rămîne principalul factor.

1.2. Metodica contemporană consideră că, în multe ramuri de sport, volumul nu mai poate fi amplificat nici chiar în sporturile de rezistenţă în regim de forţă-viteză.

1.3. Noi ieşim în întîmpinarea specialiştilor cu o nouă metodă care oferă posibilitatea creşterii performanţelor sportive. Ea constă într-o selecţie riguroasă şi obiectivă a mijloacelor de antrenament cu un grad semnificativ de corelaţie cu performanţa.

1.4. Apelîndu-se la măsurători se pot aprecia calitatea execuţiei mijloacelor de antrenament şi efectua evaluări cantitative.

1.5. Pe baza măsurătorilor s-au folosit calcule matematico-statistice pentru interpretarea valorilor în sensul stabilirii gradului de corelaţie între cauză şi efect, adică între execuţia mijloacelor şi efectul lor, performanţa sportivă.

2. IPOTEZELE LUCRĂRII

În concepţia modernă a interpretării fenomenelor după metoda sistemică-structurală, **efortul sportiv competiţional** este un ansamblu organizat de elemente ce necesită anumite „cerinţe comune" care :

2.1. dispun — conform teoriei probabilităţii — de un grad mare de **stabilitate** în cadrul grupelor de sportivi şi sînt determinante ale procesului de adaptare a organismului în obţinerea performanţelor.

2.2. pot şi trebuie să fie **evidenţiate** prin valorile cantitative ale mijloacelor de antrenament.

2.3. reprezintă criterii de **apreciere** a evoluţiei organismului la efortul competiţional.

2.4. dispun de factorii ce pot fi **soluţionaţi** în cele mai diverse moduri individuale în cadrul grupului sportiv, în funcţie de particularităţi motrice, fiziologice, biochimice, psihice etc.

2.5. pot **evidenţia** pentru fiecare sportiv separat părţile „tari" şi „slabe" ale pregătirii.

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1983, pag. 1

3. SARCINILE CERCETĂRII

3.1. Obținerea unor date obiective din procesul de antrenament.

3.2. Întocmirea unui model matematic statistic al pregătirii fizice cu mijloace specifice.

3.3. Selecționarea mijloacelor de antrenament care au un coeficient ridicat de corelație cu rezultatul sportiv competițional.

3.4. Precizarea „cerințelor comune" ale efortului specific competițional, față de masa sportivilor dintr-o probă de concurs.

3.5. Extrapolarea comportamentului competitiv într-un sistem de scalare statistică.

3.6. Dirijarea științifică a pregătirii în vederea optimizării antrenamentelor cu ajutorul modelării matematico-statistice.

4. METODICA DE CERCETARE

4.1. **Selecția empirică a mijloacelor de antrenament**

Din numărul mare de posibilități și combinații am selecționat empiric mijloacele folosite frecvent în practica personală a antrenorului.

4.2. **Măsurarea cu ajutorul mijloacelor simple**

Am înregistrat temporal, spațial și frecvențial rezultatele potențialului maxim al sportivilor în execuția mijloacelor de antrenament utilizate în mod obișnuit.

4.3. **Folosirea calculelor matematico-statistice** pentru obținerea valorilor **indicilor de tendință** (valorile medii), **a indicilor de împrăștiere** (deviația standard, eroarea medie, coeficientul de variație) și a **indicilor de legătură** (coeficientul de corelație simplu, parțial și multiplu) la valorile cantitative ale mijloacelor măsurate.

4.4. Folosirea **metodei modelării** pentru selecția științifică a principalelor mijloace de antrenament și a celor secundare care condiționează rezultatul sportiv.

4.5. Folosirea metodei de **calcul grafic** prin care s-au alcătuit profile grafice individuale care evidențiază părțile „tari" și „slabe" ale pregătirii fizice față de modelul matematic.

4.6. Folosirea **metodei scalării** în vederea verificării practice a justeței datelor teoretice ale modelării mijloacelor de pregătire și ale optimizării procesului de pregătire în scopul obținerii unor performanțe viitoare superioare.

5. DESPRE MODELARE

Ce este modelul ? (definițiile sînt variate)

„**Sistem** construit în vederea studierii unui alt sistem mai complex cu care prezintă analogie din anumite puncte de vedere" (Moisil) ; „**Mijloc** sau procedeu simplificat care imită în întregime sau în parte, în mod esențial și din anumite puncte de vedere un sistem organizat mai complex" (Zapan) ; „**Schemă** simbolică, simplificată și aproximativă, formulată sau nu în limbaj matematic și destinată explicării unui subiect sau obiect în timp" (Sileț chi și Curta) ; **„Machetă a realității. formată din date statistice, foi, cifre sau diagrame cu care se operează în mod practic"** (Maliță). Subscriem la ultima.

Ce este modelarea ?

„Metodă de studiu bazată pe folosirea modelelor" ; „Operație de studiu, de cercetare a fenomenelor din natură sau din societate cu ajutorul modelelor ideale sau materiale" (Moisil). **Scopul modelării** sportivului este ca prin aplicarea modelelor sau experimentarea lor să obținem o cunoaștere mai bună, mai ușoară și mai rapidă a sistemului complex sau să obținem rezultate practice cu performanțe calitative și cantitative superioare (C. Răduț). Deci, **avantajele modelelor** : valoarea operațională și ipoteze pentru continuarea muncii științifice.

6. CE ESTE OBIECTIVIZAREA ȘI RAȚIONALIZAREA ?

A obiectiviza — a căpăta un caracter obiectiv (Mic dicționar enciclopedic)

A obiectiviza în sport înseamnă a înregistra static și dinamic date din pregătirea și concursul sportivilor, precum și despre potențialitatea și reactivitatea lor biologică, psihologică care — pe baza prelucrărilor matematice — devin informații multi și interdisciplinare în scopul creșterii eficacității antrenamentelor (C. Răduț).

Raţionalizarea — Rezolvarea unor probleme de organizare a producţiei în orice ramură a economiei, care prezintă o noutate acolo unde se aplică şi contribuie la folosirea mai bună a mijloacelor de muncă sau a materiilor prime (Mic dicţionar enciclopedic).

Raţionalizarea în sport — o reprezintă alegerea celor mai eficiente mijloace sau metode de pregătire şi elemente ale antropometriei ergonomice care au contingenţa directă, semnificativ statistică, cu performanţa — ca urmare a folosirii instrumentelor statistice — în scopul scurtării drumului spre obţinerea înaltelor rezultate, a le mări certitudinea şi în dirijarea ştiinţifică a antrenamentelor (C. Răduţ).

7. PREZENTAREA REZULTATELOR OBŢINUTE (EXEMPLIFICĂRI ÎN CANOTAJ)

7.1. Probleme specifice

Dată fiind intenţia noastră de a modela pregătirea fizică la canotori cu rezultate de valoare naţională şi internaţională, nu am putut, în această primă etapă, găsi un număr suficient de echipaje identice, de aceeaşi valoare. Aceasta a făcut să admitem în calculul nostru echipaje diferite. Chiar pentru a le egala valoric, am operat în continuare cu un coeficient de echivalare („i") toate performanţele realizate de fiecare echipaj de tip diferit, cunoscînd din practică diferenţele etalon de la S.1 la S.8+1.

Cercetarea noastră a putut fi concretizată astfel, întrucît cele 8 echipaje ale căror rezultate au intrat în calcul au fost pregătite după aceeaşi metodă de antrenament cu repetări — urmărindu-se adaptarea fizică specifică la acelaşi efort caracteristic — distanţa clasică de 2000 m.

Un alt aspect caracteristic datelor noastre a fost acela că am dispus de exprimări cantitative ale valorii echipajelor analizate. Este adevărat că în această fază de verificare a ipotezelor noi am abordat doar mijloacele de pregătire specifice, folosite pe apă şi dintre acelea care se adresează metodei repetărilor. Pentru noi a fost important faptul că mijloacele respective erau deja foarte riguros selecţionate empiric şi cu valoare practică considerată ca ridicată. În plus, rezultatele competiţionale înregistrate au făcut ca modelarea matematico-schematică şi selecţionarea statistică a mijloacelor de antrenament să aibă un caracter foarte interesant.

7.2. Rezultate obţinute

Tabelul 1 arată rezultatele reale înregistrate de cele 8 echipaje diferite la „unităţile funcţionale de antrenament" folosite (număr de repetări, distanţe, durata pauzei şi media timpilor realizaţi).

Tabelul 2 reprezintă aceleaşi rezultate însă sînt **echilibrate** cu ajutorul coeficientului „i" prin adăugarea unei anumite valori (normativ de echivalenţă a diferenţelor dintre tipurile de ambarcaţiuni la rezultatele pe 2000 m).

Menţionăm că în tabele sînt prezentate mediile reale şi echilibrate ale distanţelor folosite în antrenamentul cu repetări.

Tabelul 2 reprezintă rezultatele tehnice echilibrate ale tuturor echipajelor comparativ cu 2+1 pe distanţa de 2 000 m, prin adăugarea corectivului „i". În ultimele 4 rînduri de jos sînt trecuţi „indicii statistici" calculaţi, şi anume :

— r (s) **coeficientul de corelaţie gradată Spearman.** Corelaţia s-a calculat între valorile probei competiţionale (2000 m) şi valorile mijloacelor de antrenament (unităţilor funcţionale) folosite.

— M **(media aritmetică)** a valorilor cantitative ale mijloacelor de antrenament care au un coeficient de corelaţie important statistic (peste 0.750).

— ES (eroare standard) care indică gradul de împrăştiere (de diferenţiere) al valorilor individuale faţă de medie.

— Sc. S **(scalare sigma),** care reprezintă unitatea de calcul folosită, pentru scalarea rezultatelor sigma.

$$\Sigma \pm M \frac{3\ ES}{50}$$ prezentată desfăşurat în tabelul nr. 6

Tabelul 1

TABLOUL REZULTATELOR TEHNICE REALE AL ECHIPAJELOR ÎN ANTRENAMENTE CU REPETĂRI

Echipajul	Performanța 2000	3 x 250 5'	4 x 250 5'	6 x 250 5'	1 x 500	4 x 500 5'	6 x 500 5'	8 x 500 5'	7 x 750 7'	8 x 750 7'	1 x 1000	2 x 1000 10'	3 x 1000 10'	4 x 1000 10'	5 x 1000 10'	2 x 2000 30'	3000 apă curg.	2 x 3000 30' apă curg.	5.000	10500
Skiff 2+1	7,17	50	51	52	1,40	1,44	1,47	1,48	2,39	2,42	3,27	3,30	3,34	3,36	3,43	7,36	15,00	15,30	25,34	50,47
Skiff 4 f.c.	6,20	45	45	46	1,27	1,31	1,32	1,33	2,23	2,26	3,02	3,03	3,08	3,15	3,12	6,33	12,38	12,59	22,19	45,05
Skiff 2 vîsle	6,40	45	45	47	1,29	1,35	1,37	1,40	2,28	2,30	3,07	3,10	3,18	3,23	3,25	6,54	14,42	14,50	23,52	44,59
Skiff 8+1	5,54	44	44	44	1,23	1,28	1,29	1,31	2,15	2,18	3,49	2,53	2,56	2,58	3,02	6,07	10,52	11,25	19,25	41,40
Skiff 2 f.c.	6,56	47	47	48	1,37	1,41	1,42	1,44	2,31	2,36	3,15	3,20	3,25	3,28	3,34	7,05	14,35	14,48	24,40	49,12
Skiff 4+1	6,34	47	47	48	1,31	1,36	1,38	1,39	2,25	2,29	3,08	3,11	3,13	3,19	3,22	6,45	13,16	13,40	22,41	47,00
Skiff 1	7,28	51	51	53	1,41	1,49	1,51	1,54	2,44	2,48	3,35	3,38	3,42	3,49	3,52	7,33	16,20	16,55	26,20	53,21
Skiff 1	8,03	51	52	54	1,43	1,51	1,52	1,54	2,50	2,53	3,37	3,41	3,48	3,57	4,01	8,15	17,40	17,58	29,05	54,00

Tabelul 2

TABLOUL REZULTATELOR TEHNICE ECHILIBRATE ALE TUTUROR ECHIPAJELOR, COMPARATIV CU CEL DE 2+1 PE DISTANȚA DE 2000 m, PRIN ADĂUGAREA CORECTIVULUI "i"

Mijloace Echipaj	Perfor - manță	Corectiv „i"	Perfor - manța + „i"	3 x 250 5'	4 x 250 5'	6 x 250 5'	1 x 500	4 x 500 5'	6 x 500 5'	8 x 500 5'	6 x 750 7'	8 x 750 7'	1 x 1000	2 x 1000 10'	3 x 1000 10'	4 x 1000 10'	5 x 1000 10'	2 x 2000 30'	3000	2 x 3000 30'	5000	10500
Skiff 2+1	7, 17		7, 17	50	51	52	1,40	1,44	1,47	1,48	2,39	2,42	3,34	3,30	3,34	3,36	3,43	7,26	15,00	15,30	25,34	50,47
Skiff 4 f.c.	6, 20	60"	7, 20	53	53	54	1,42	1,46	1,47	1,48	2,46	2,49	3,38	3,33	3,38	3,45	3,42	7,33	14,08	14,29	24,49	50,05
Skiff 2 vîsle	6, 40	45"	7, 25	51	51	53	1,41	1,47	1,49	1,52	2,46	2,48	3,41	3,33	3,41	3,46	3,48	7,39	15,50	15,58	28,05	48,44
Skiff 8+1	5, 54	87"	7, 21	55	55	55	1,45	1,50	1,51	1,53	2,48	2,51	3,40	3,37	3,40	3,42	3,46	7,34	12,53	13,30	23,03	48,55
Skiff 2 f.c.	6,56	25"	7, 21	50	50	51	1,44	1,47	1,48	1,51	2,40	2,45	3,38	3,33	3,38	3,41	3,47	7,30	15,48	15,26	25,44	51,17
Skiff 4+1	6, 34	47"	7, 21	53	53	54	1,43	1,48	1,50	1,52	2,43	2,47	3,37	3,35	3,37	3,43	3,46	7,32	14,27	14,51	24,23	50,55
Skiff 1	7, 28	8"	7, 36	52	52	54	1,43	1,51	1,53	1,56	2,47	2,51	3,46	3,42	3,46	3,53	3,56	7,41	16,32	17,07	26,40	54,01
Skiff 1	8, 03	8"	8, 11	52	53	55	1,45	1,53	1,54	2,00	2,53	2,56	3,52	3,45	3,52	4,01	4,05	8,23	17,52	18,10	29,25	54,40
r (s)	-	-	-	0,090	0,137	0,451	0,524	0,863	0,875	0,905	0,721	0,756	0,709	0,838	0,899	0,834	0,935	0,810	0,800	0,691	0,500	0,524
Media	-	-	7,29	-	-	-	-	1,48	1,49	1,52	-	2,48	-	3,40	3,40	3,45	3,49	7,39	15,18			
E S	-	-	0,18	-	-	-	-	0,03	0,03	0,04	-	0,04	-	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	1,32			
Sc S	-	-	0,11	-	-	-	-	0,02	0,02	0,02	-	0,02	-	0,03	0,03	0,05	0,05	0,11	0,42			

În tabelul 3, sînt prezentate în ordine valorică mijloacele de antrenament și „coeficienții de corelație" găsiți. Se poate observa că pentru un „risc" de maximum 5% și 1%, în funcție de numărul cazurilor studiate avem **7 mijloace principale** (r_s) = 0,834), iar pînă la poziția 20 ne apar încă trei mijloace cu un r($_s$) superior valorii de 0,750 (care ne indică o legătură superioară mediei). Deci în total 10 mijloace.

În **tabelul 4,** s-au prezentat „valorile coeficienților corelație", dintre principalele mijloace de antrenament (cele 10 cu (r_s) mai mare de 0,750 și celelalte mijloace de antrenament).

Pătrățelele încadrate între liniile îngroșate ale tabelului indică valori semnificative importante ale coeficienților de corelație calculați.

Tabelul 5 reprezintă legăturile de influență pozitivă între efortul competițional (pe 2 000 m), mijloacele principale de antrenament (n = 10) și mijloacele secundare de antrenament (n = 7).

Tabelul 3

Selecția mijloacelor din antrenamentul cu repetări pe apă

Ordine valorică	Mijloace	Pauze	Valoarea coefici-entului de corelație	Prag de semnifi-cație	Calificativ
1	5×1000	10′	0,935		F. bune
2	8×500	5′	0,905		"
3	3×1000	10′	0,899		"
4	6×500	5′	0,875		Bune
5	4×500	5′	0,863		"
6	2×1000	10′	0,838		"
7	4×1000	10′	0,834	P = 0,01	"
8	2×2000	30′	0,810		Peste mediu
9	3000	apă curg.	0,800		"
10	8×750	7′	0,756		"
11	6×750	7′	0,721	P = 0,05	"
12	1×1000		0,709		Medii
13	2×3000	30′	0,691		"
14	1×500	apă curg	0,524		Sub medii
15	10000		0,524		"
16	5000		0,500		"
17	6×250	5′	0,459		"
18	4×250	5′	0,137		"
19	3×250	5′	0,090		"

Schema prezentată este formată pe baza datelor din tabelul nr. 3, unde s-au selecționat mijloacele principale care influențează direct performanța la 2 000 m, și tabelul nr. 4 care ne-a indicat mijloacele secundare care au influență asupra mijloacelor principale.

Tabelul 4

Tabela de corelații între mijloacele semnificative și celelalte utilizate

Mijlocul	5×1000 10′	8×500 5′	3×1000 10′	6×500 5′	4×500 5′	2×1000 10′	4×1000 10′	2×2000 30′	3000 apă curg	8×750 7′
3×250 pauză 5′	-184	-411	-771	370	411	483	268	330	-517	590
4×250 pauză 5′	- 108	- 398	226	459	483	541	304	399	- 398	667
6×250 pauză 5′	245	- 101	548	715	727	756	556	685	- 053	867
1×500	423	024	495	709	780	830	250	429	072	616
6×750 pauză 7′	500	078	864	883	810	828	745	911	292	989
1×1000	834	399	1000	778	768	755	840	959	697	846
2×3000 pauză 30	792	929	578	447	387	346	595	524	997	283
5000	780	810	649	328	292	274	620	548	953	256
10 500	642	762	304	495	542	608	334	239	620	256

Legătura dintre aceste mijloace se presupune a avea următoarea succesiune :
— Mijlocul secundar, influențează evoluția mijlocului principal, iar acesta determină schimbări în comportamentul competițional.

În schemă, lîngă fiecare mijloc sînt notate valoarea legăturii (dată de coeficientul de corelație) cu distanța de 2 000 m și numărul legăturilor funcționale.

Tabelul 6 ne arată **„scalarea valorică"** a rezultatelor competiționale și a celor 20 mijloace de antrenament principale care determină evoluția performanței sportive. Valorile celor 11 aspecte sînt statistic calculate, cu un risc mai mic de 1% și echivalate toate cu aceeași unitate de măsură, prin punctare de la 0 la 100 puncte.

Tabelul 7 ne arată performanțele echilibrate la mijloacele principale selecționate și punctajul acordat fiecăruia de pe tabela de scalare (nr. 6). Suma punctajelor împărțită la numărul mijloacelor ne dă „media comportamentului" care reprezintă, prin puncte, și performanța de care teoretic este capabil echipajul.

Tabelul 8 ne arată diferențele dintre rezultatele competiționale reale (la numărător) și rezultatele teoretice calculate (la numitor). Rezultatele teoretice calculate sînt obținute cu ajutorul tabelei de scalare (nr. 6), în ideea că **performanța sportivă reprezintă media rezultatelor parțiale obținute la mijloacele principale și secundare de antrenament.** Diferențele înregistrate între performanțele reale și cele teoretice nu depășesc valori de eroare mai mari de 3,8%, ceea ce ne permite să susținem și să afirmăm că prezintă o precizie suficientă calculelor noastre, confirmînd ipotezele cercetării și aplicării metodei modelării.

Tabelul 9 reprezintă **„modelul pregătirii fizice"** în canotaj privind pregătirea specifică pe apă prin metoda repetărilor. Acest model s-a format din valorile medii ale principalelor componente (dominante) ale pregătirii și anume din mijloacele de antrenament care au o influență pozitivă asupra performanței sportive pe 2 000 m.

În **tabelul 10,** sînt prezentate 3 tipuri comparative de **„profile grafice"** ale echipajelor de skiff 2+1 (linie întreruptă cu liniuță și două puncte), skiff 4 f.c. (linie continuă), skiff 1 (linie întreruptă cu liniuțe), skiff 8+1 (linie întreruptă cu un punct și o liniuță). Profilele grafice sînt făcute pe baza datelor tabelei de punctaj (nr. 6) și a modelului pregătirii fizice la canotaj (pregătirea specifică pe apă) — tabelul 9.

SISTEM SCALAR AL MIJLOACELOR

Pct.	2000m	5x1000 10'	8x500 5'	3x1000 10'	6x500 5'	4x500 5'	2x100 10'	4x1000 10'	2x2000 30'	3000	8x750 7'
100	6,34	3,24	1,42	3,25	1,39	1,38	3,25	3,20	6,44	11,48	2,30
9	35	245	422	253	92	82	53	05	51	522	82
8	36	250	424	256	94	84	56	10	62	564	84
7	37	255	426	259	96	86	59	15	75	12,006	86
6	38	260	428	262	98	88	62	20	84	048	88
5	40	265	430	265	400	90	65	25	95	090	390
4	41	270	432	268	02	92	68	30	506	132	92
3	42	275	434	271	04	94	71	35	517	174	94
2	43	280	436	274	06	96	74	40	528	212	96
1	44	285	438	277	08	98	77	45	539	254	98
90	6,45	3,290	1,44	3,28	1,41	1,40	3,28	3,25	6,55	12,30	2,40
9	46	295	442	283	12	02	83	55	561	342	02
8	47	300	444	286	14	04	86	60	572	384	04
7	48	305	446	289	16	06	89	65	583	426	06
6	49	310	448	292	18	08	92	70	594	468	08
5	50	315	450	295	20	10	95	75	7,005	512	410
4	52	320	452	298	22	12	98	80	016	554	12
3	53	325	454	301	24	14	301	85	027	596	14
2	54	330	456	304	26	16	4	90	030	13,038	16
1	55	335	458	307	28	10	7	95	049	13,080	18
80	6,56	3,34	1,46	3,31	1,43	1,42	3,31	3,30	7,06	13,12	2,42
9	57	345	462	313	32	22	13	05	071	162	22
8	58	350	464	316	34	24	16	10	082	204	24
7	59	355	466	319	36	26	19	15	093	246	26
6	7,01	360	468	322	38	28	22	20	104	288	28
5	02	365	470	325	40	30	25	25	115	330	430
4	03	370	472	328	42	32	28	30	126	372	32
3	04	375	474	331	44	34	31	35	137	414	34
2	05	380	376	334	46	36	34	40	148	456	36
1	06	386	478	337	48	38	37	45	151	500	38
70	7,07	3,390	1,48	3,34	1,45	1,44	3,34	3,35	7,17	13,54	2,44
9	08	395	482	343	52	42	43	55	181	582	42
8	09	400	484	346	54	44	46	60	192	14,024	44
7	10	405	486	349	56	46	49	65	203	14,066	46
6	11	410	488	352	58	48	52	70	214	108	48
5	13	415	490	355	60	50	55	75	225	150	450
4	14	420	492	358	62	52	58	80	236	192	52
3	15	425	494	361	64	54	61	85	247	234	54
2	16	430	496	364	66	56	64	90	238	272	56
1	17	435	498	367	68	58	67	95	269	314	58
60	7,18	3,44	1,50	3,37	1,47	1,46	3,37	3,40	7,28	14,36	2,46
9	19	445	502	373	72	62	73	05	291	402	62
8	20	450	504	376	74	64	76	10	302	444	64
7	21	455	506	397	76	66	70	15	313	486	66
6	22	460	508	382	78	68	82	20	324	528	68
5	24	465	510	385	80	70	85	25	335	570	470
4	25	470	512	388	82	72	88	30	346	15,012	72
3	26	475	514	391	84	74	91	35	357	054	74
2	27	480	516	394	86	76	94	40	368	096	76
1	28	485	518	397	88	78	97	45	379	138	78

Pentru a ușura transformarea inversă a datelor din tabelele de scalare (realizată cu ajutorul datelor „echilibrate") în date **„reale"** specifice fiecărei ambarcațiuni, dăm în **tabelul 11** valorile corectivului „i" care au fost adăugate la rezultatele reale, urmînd a fi scăzute, în funcție de lungimea distanței folosită în antrenament.

8. **DISCUTAREA REZULTATELOR**

8.1. **Selecția statistică a mijloacelor.** Mijloacele prezentate sînt pe de o parte un rod al unei experiențe practice îndelungate și fructuoase ca eficacitate (performanțele realizate), iar pe de altă parte datorită selecției empirice, naturale

DE ANTRENAMENT PE APĂ

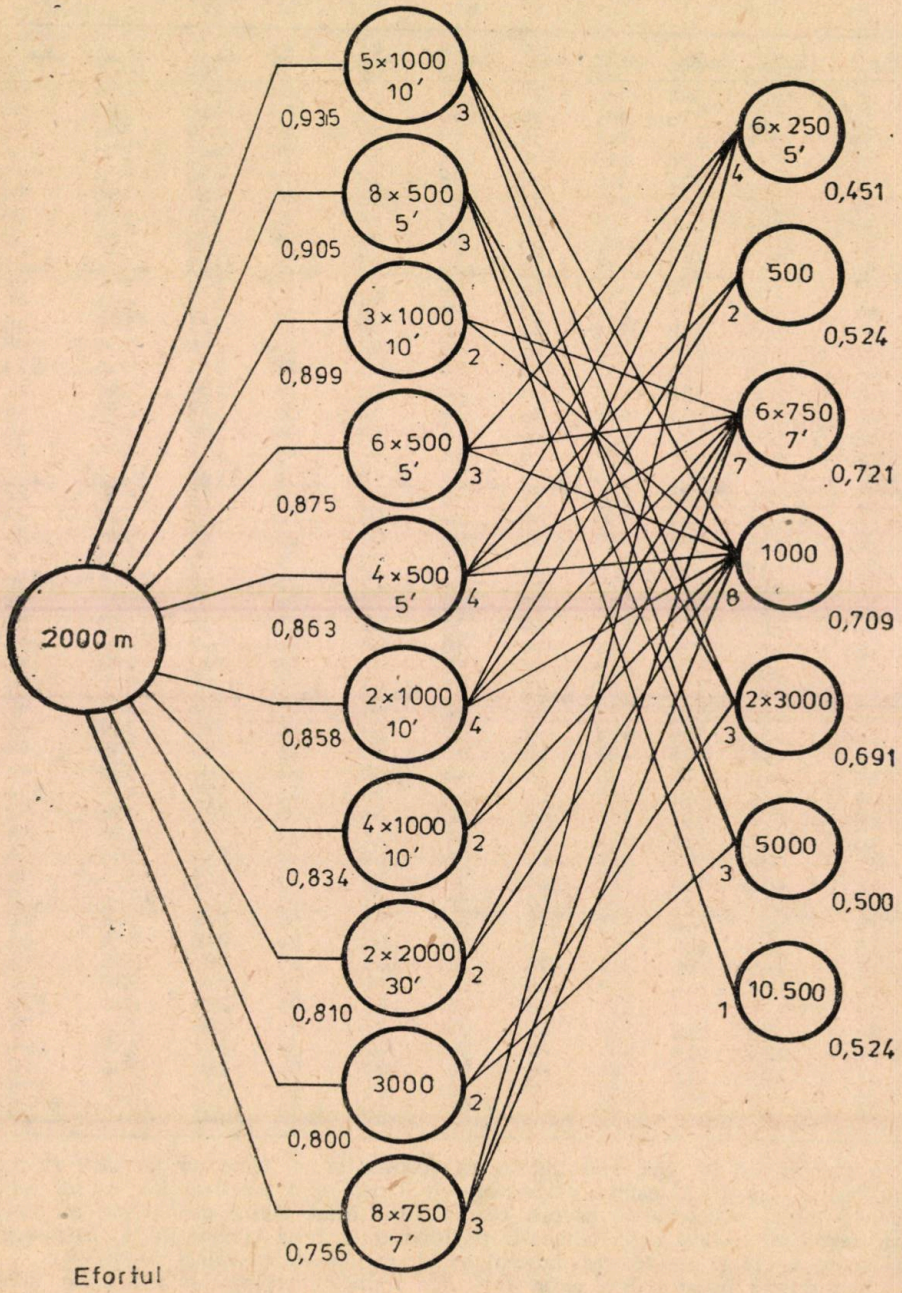
Pct.	2000m	5x1000 10'	8x500 5'	3x1000 10'	6x500 5'	4x500 5'	2x1000 10'	4x1000 10'	2x2000 30'	3000	8x750 7'
50	7,29	3,49	1,52	3,40	1,49	1,48	3,40	3,45	7,39	15,18	2,48
9	30	495	522	403	92	82	03	55	401	222	82
8	31	500	524	406	94	84	06	60	412	264	84
7	32	505	526	409	96	86	09	65	423	306	86
6	33	510	528	412	98	88	12	70	434	348	88
5	34	515	530	415	500	90	15	75	445	390	490
4	36	520	532	418	02	92	18	80	456	432	92
3	37	525	534	421	04	94	21	85	467	474	94
2	38	530	536	424	06	96	24	90	478	516	96
1	39	535	538	427	08	98	27	95	489	558	98
40	7,40	3,54	1,54	3,43	1,51	1,50	3,43	3,50	7,50	16,00	2,50
9	41	545	542	433	12	02	33	05	511	042	02
8	42	550	544	436	14	04	36	10	522	084	04
7	43	555	546	439	10	06	39	15	533	126	06
6	44	560	548	442	18	08	42	20	544	168	08
5	45	565	550	445	20	10	45	25	555	210	510
4	47	570	552	448	22	12	48	30	566	252	12
3	48	575	554	451	24	14	51	35	577	294	14
2	49	580	556	454	26	16	54	40	588	336	16
1	50	585	558	457	28	18	57	45	599	378	18
30	7,51	3,59	1,56	2,46	1,53	1,52	3,46	3,55	8,01	16,42	2,52
9	52	595	562	463	32	22	63	55	21	462	22
8	53	4,000	564	466	34	24	66	60	32	504	24
7	54	005	566	469	36	26	69	65	43	546	26
6	55	010	568	472	38	28	72	70	54	588	28
5	56	015	570	475	40	30	75	75	65	16,030	530
4	58	020	572	478	42	32	78	80	76	72	32
3	59	025	574	481	44	34	81	85	87	114	34
2	8,00	030	576	484	46	36	84	90	98	156	36
1	01	035	578	487	48	38	87	95	109	198	38
20	8,02	4,04	1,58	3,49	1,55	1,54	3,49	4,00	8,12	17,24	2,54
9	03	045	582	493	52	42	93	05	131	282	42
8	04	050	584	496	54	44	96	10	142	324	44
7	05	055	586	499	56	46	99	15	153	346	46
6	06	060	588	502	58	48	502	20	164	388	48
5	07	065	590	505	60	50	05	25	175	434	550
4	09	070	592	508	62	52	08	30	186	476	52
3	10	075	594	511	64	54	11	35	197	518	54
2	11	080	596	514	66	56	14	40	208	560	56
1	12	085	598	517	68	58	17	45	219	18,002	58
10	8,13	4,09	2,00	3,52	1,57	1,56	3,52	4,05	8,23	18,060	2,66
9	14	095	002	523	72	62	25	55	241	102	62
8	15	100	004	526	74	64	26	60	252	144	64
9	16	105	006	529	76	66	29	65	263	186	66
6	17	110	008	532	78	68	32	70	274	228	68
5	18	115	010	535	80	70	35	75	235	270	570
4	20	120	012	538	82	72	38	80	296	310	72
3	21	125	014	541	84	74	41	85	307	354	74
2	22	130	016	544	86	76	44	90	318	396	76
1	23	135	018	547	88	78	47	95	329	438	78
0	8,24	4,14	2,02	3,55	1,59	1,58	3,55	4,10	8,34	18,48	2,58

pentru pregătirea pe apă, sînt puține ca număr și nu toate au aceeași valoare ca influență statistică asupra performanței. Unele sînt pozitive, iar altele au o influență mică, neînsemnată asupra rezultatului final. Altele dintre ele au chiar relații negative, relații care dăunează performanței (vezi tabelul nr. 3, mijloacele numerotate 1—11 și 12—19, vezi tabelul nr. 4, mijloacele cu valori negative).

Din datele noastre doar circa 30% din numărul mijloacelor măsurate, adică 10 din 19, sînt importante pentru pregătirea pe apă.

Aducînd încă îmbunătățiri în rezultatele de antrenament, la aceste mijloace (10 pozitive), se obțin creșteri ale valorii calitative ale performanței de concurs.

Schema legăturilor (semnificative statistic) dintre efortul competițional (2000 m) cu mijloacele principale și secundare



Tabelul 7

Rezultatele echilibrate și punctajul corespunzător valorii calitative ale acestora după tabela de scalare

Echipajul	5 x 1000 10'	8 x 500 5'	3 x 1000 10'	6 x 500 5'	4 x 500 5'	2 x 1000 10'	4 x 1000 10'	2 x 2000 30'	3000 apă curg.	8 x 750 7'	Suma punctaj	Medie punctaj	Rezultat practic / Rezultat teoretic	Diferența
2+1	3,43 62	1,48 70	3,34 70	1,47 60	1,44 70	3,30 83	3,36 68	7,26 62	15,00 54	2,42 80	679	68	7,17 / 7,09	+0,08
4 f.c.	3,42 64	1,48 70	3,38 57	1,47 60	1,46 65	3,33 73	3,45 50	7,33 55	14,08 66	2,49 45	605	60	7,20 / 7,18	+0,02
2 vîsle	3,48 52	1,52 50	3,41 47	1,49 50	1,47 55	3,33 74	3,46 48	7,39 50	15,50 42	2,48 50	518	52	7,25 / 7,27	-0,02
8+1	3,46 56	1,53 45	3,40 50	1,51 40	1,50 40	3,37 60	3,42 56	7,34 55	1253 84	2,51 35	521	52	7,21 / 7,27	-0,06
2 f.c.	3,47 54	1,51 55	3,38 57	1,48 55	1,47 55	3,33 74	3,41 58	7,30 58	15,48 43	2,45 65	574	57	7,21 / 7,21	0
4+1	3,46 56	1,52 50	3,37 60	1,50 45	1,48 50	3,35 67	3,43 54	7,32 55	14,37 60	2,47 55	552	55	7,21 / 7,24	-0,03
S 1a	3,56 30	1,56 30	3,46 30	1,53 30	1,51 35	3,42 43	3,53 34	7,41 48	16,32 32	2,51 35	353	35	7,28 / 7,45	-0,17
S 1b	4,05 28	2,00 10	3,52 10	1,54 25	1,53 25	3,45 35	4,01 18	8,23 10	17,52 13	2,56 10	184	18	8,11 / 8,04	-0,07

Tabelul 8

Diferențele dintre timpii înregistrați, Rezultatul real / Rezultatul teoretic și

Echipajul	Rezultatul	-	+
2+1	7,17 / 7,09	0,08	-
4 F.C.	7,20 / 7,19	0,02	-
2 V	7,25 / 7,27	-	0,02
8+1	7,21 / 7,27	-	0,06
2 F.C.	7,21 / 7,21	-	-
4+1	7,21 / 7,24	-	0,03
S-1	7,28 / 7,43	-	0,17 (cca 3,80)
S-1	8,11 / 8,04	0,07	-

Erorile sînt între 0,45 - 3,03%

Tabelul 9

Modelul pregătirii fizice specifice pe apă
(antrenamente cu repetări)

Valoare	Mijlocul specific	Pauza	Media
1	5 × 1000	10′	3,49
2	8 × 500	5′	1,52
3	3 × 1000	10′	3,40
4	6 × 500	5′	1,49
5	4 × 400	5′	1,48
6	2 × 1000	10′	3,40
7	4 × 1000	10′	3,45
8	2 × 2000	30′	7,39
9	3000	-	15,18
10	8 × 750	7′	2,48

Alte 7 mijloace pot determina influențe de gradul doi, în sensul că pot ajuta la creșterea valorică a mijloacelor principale, iar acestea la rîndul lor să determine creșteri ale performanței sportive (tabel nr. 5). Mijloacele 3×250, 4×250 și 10×500 determină (primele două) influențele negative asupra mijloacelor principale și în general (cele trei) nu justifică timpul și energia consumată cu ele.

În concluzie, putem spune că la cele 10 mijloace principale pot fi adăugate încă două, 6×750 (cu 7′ pauză) și 1×1 000 ca necesare pregătirii, iar celelalte eliminate și cu timpul și energia economisită au mărit volumul de lucru la mijloacele principale.

8.2. **Tabela de scalare.**

Tabela de scalare permite aplicarea criteriului de verificare a adevărului științific cu ajutorul datelor practice, obținîndu-se o bună apreciere tehnică a posibilităților fizice, măsurate prin erorile mici ale performanței **teoretice** față de cea practică (tabelele 6 și 7).

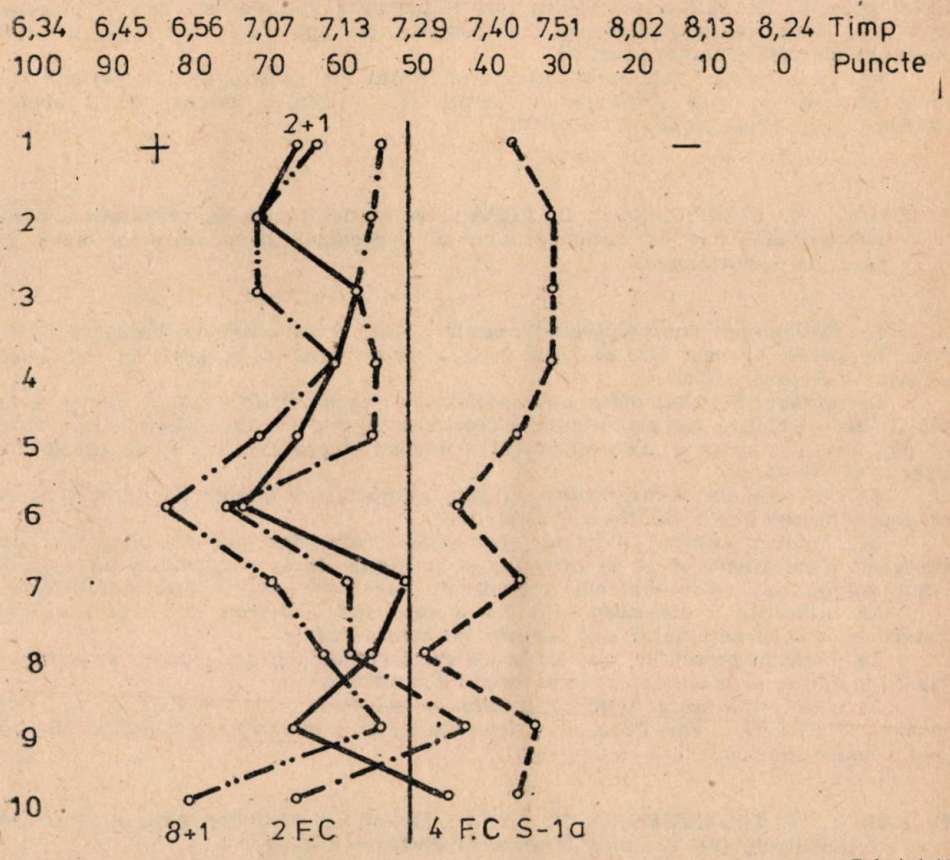
8.3. **Semnificațiile „scalării" și „modelului" în canotaj.**

Folosind scalarea și datele modelului pregătirii fizice, se pot face operații de extrapolare a viitoarelor direcții de acțiune în antrenament, întrebuințînd „profilele grafice". Aici, antrenorul poate găsi — cu justificări și aprecieri obiective — direcțiile orientării metodice, în pregătirea specifică, posibilităților fiecărui echipaj în parte.

Prin aceste „profile grafice" se poate lucra, în intenția unor viitoare creșteri ale performanței, la acele mijloace de pregătire (unități funcționale de antrenament) care au valori mai scăzute, la proba și echipajul în cauză.

Graficul 10

Profil grafic valoric în canotaj



Tabelul 11

Valoarea corectivului „i" în funcție de echipaj și distanță
(se adaugă pentru echilibrare, se scade pentru aducere la real)

Echipajul		5x1000 10'	8x500 5'	3x1000 10'	6x500 5'	4x500 5'	2x1000 10'	4x1000 10'	2x2000 30'	3000	8x750 7'
2+1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4 f.c.	60"	30	15	30	15	15	30	30	60	90	23
2 vîsle	45"	23	12	23	12	12	23	23	45	68	18
8+1	87"	44	22	44	22	22	44	44	87	131	33
2 f.c.	25"	13	12	13	12	12	13	13	25	38	18
4+1	47"	24	12	24	12	12	24	24	47	71	18
S 1	8"	4	2	2	2	2	4	4	8	12	3
S 1	8"	4	2	2	2	2	4	4	8	12	3

9. **CONCLUZII**

Metoda prezentată, care se bazează pe modelarea mijloacelor de antrenament în canotaj, alcătuirea „tabelelor de scalare" și a „profilelor grafice", poate obiectiviza procesul de antrenament. Cea mai importantă acțiune este cea de selecție obiectivă, statistică, a mijloacelor de instruire pe apă care determină creșteri calitative ale performanței sportive.

Ea va permite, prin micșorarea numărului de posibilități de acțiune cu mare eficiență, o mai profundă prelucrare (ca volum și intensitate) a acelor mijloace care influențează performanța.

C. RĂDUȚ, V. DUMITRESCU, D. POPA : Le modélage de la préparation dans l'objectivation et la rationalisation du processus d'entraînement dans le sport de performance.

La méthodique contemporaine considère que, dans plusieurs branches sportives, le volume ne peut être amplifié de plus même dans les rapports de résistance en régime de force-vitesse.

Les auteurs désirent offrir aux spécialistes une nouvelle méthode qui offre la possibilité d'accroître les performances sportives. Il s'agit d'une sélection rigureuse et objective des moyens d'entraînement ayant un degré significatif de corélation avec la performance.

En utilisant des mensurations on peut apprecier la qualité de l'exécution et on peut effectuer des évaluations quantitatives.

Les auteurs essaient d'obtenir, par cette étude, des données objectives du processus d'entraînement et la direction scientifique de la préparation en vue de l'optimisation des entraînements a l'aide du modélage mathématique-statistique.

La recherche a été exemplifié sur 8 équipages d'aviron, dont les résultats nationales et internationales ont été pris en considération.

La méthode présentée, qui est basée sur le modélage des moyens d'entraînements en aviron peut objectiver le processus d'entraînement.

La plus importante action est celle de selection objective, statistique, des moyens d'instruction sur l'eau, qui détermine des croissances qualitatives de la performance sportive.

C. RĂDUȚ, V. DUMITRESCU, D. POPA : Modelling Training with a View to Rationalizing the Training Process in Performance Sports

At present one considers that in many sports branches there is no augmenting the volume nor the ratios of resistance in terms of strength and speed.

The authors offer a new method offering the possibility of enhancing performance in sports: a rigorous and objective selection of the training means significantly related to performance.

By resorting to measurements one can estimate the quality of the execution of the training means and carry out quantitative appraisals.

The authors have made it their aim to obtain objective data from the training process and thus scientifically control training with a view to improving it by means of mathematical and statistical modelling.

The examples in point have been offered by eight rowing teams whose national and international results have been included in the picture. Apart from that the results scored in competition have added interesting data to the mathematical modelling and statistical selection of the means of training.

The method proposed, which relies on the modelling of rowing training means, the tables for scaling and the graphic schemes accompanying it may contribute to turning the process of training into an objective datum.

What is most important is to carry out an objective and statistical selection of the water training means which qualitatively enhance performance in sports.

BASCHETUL—MIJLOC AL EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE (I)

Lector univ. DUMITRU EVULEȚ-COLIBABA
Institutul Politehnic—București

Baschetul, ca și alte discipline sportive, oferă educației fizice școlare o gamă largă de mijloace și procedee metodice de lucru proprii, în stare să contribuie în mod nemijlocit la realizarea principalelor obiective ale procesului instructiv-educativ. Însuși scopul pentru care a fost inventat ne dă dreptul să afirmăm că acest joc sportiv reprezintă o formă superioară de organizare și practicare a exercițiilor fizice și, ca atare, trebuie utilizat intensiv ca mijloc al educației fizice școlare.

De la inventarea lui și pînă în prezent, jocul de baschet și-a conturat o serie de caracteristici, care corespund în mare măsură nevoilor reale de dezvoltare și formare a tineretului studios din țara noastră. În acest sens, apreciem că o largă semnificație pentru componentele procesului instructiv o au următoarele caracteristici :

— **conținutul jocului este bazat pe larga folosire a deprinderilor și a calităților motrice de bază, care sînt aplicate în condiții schimbătoare și diversificate ;**

— **caracterul emulativ al jocului solicită întreaga capacitate de mișcare a elevilor (priceperi, deprinderi, calități etc.) ;**

— **dispune de suficiente mijloace specifice cu care putem influența favorabil capacitatea motrică și capacitatea psihică a elevilor ;**

— **necesită formarea unor cunoștințe de specialitate privind regulamentul de joc, însușirea și execuția unor procedee tehnice și a acțiunilor tactice, cunoașterea unor reguli de igienă și conduită în colectiv.**

Începînd, deci, cu jocul propriu-zis și terminînd cu mijloacele proprii (specifice) de care dispune, baschetul reprezintă o bogată sursă de mijloace, prin care putem acționa în sensul realizării principalelor directive instructiv-educative și anume : formarea unor priceperi și deprinderi motrice ; dezvoltarea calităților motrice ; realizarea unor influențe conexe ; însușirea unor cunoștințe de specialitate etc. Tocmai acest lucru încearcă să demonstreze conținutul lucrării noastre.

Lucrarea are două părți, și anume :

I. **Formarea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază cu ajutorul mijloacelor din baschet.**

II. **Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice jocului de baschet.**

Materialul popularizează și recomandă, spre a fi aplicate, o serie de exerciții și mijloace inedite, a căror caracteristică principală este gradul înalt de complexitate motrică. În principal, această categorie de exerciții este accesibilă elevilor care frecventează orele de colectiv sportiv sau care fac parte din echipa reprezentativă. Organizate însă, cu pricepere, majoritatea exercițiilor pot fi utilizate și în lecțiile de educație fizică.

I. FORMAREA ȘI PERFECȚIONAREA PRICEPERILOR ȘI DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ CU AJUTORUL MIJLOACELOR DIN BASCHET

Perfecționarea deprinderilor motrice de bază se realizează îndeosebi cu aju-

Tabelul 1

A	B
ELEMENTE TEHNICE FUNDAMENTALE ALE JOCULUI	DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ
1. Elemente tehnice fără minge : - poziția fundamentală ; - deplasări în poziția fundamentală ; - mersul ; - alergarea ; - săriturile ; - opririle ; - schimbările de direcție ; - piruetele etc. 2. Elemente tehnice cu minge : - ținerea mingii ; - prinderea mingii ; - protecția mingii ; - pasarea mingii ; - driblingul ; - aruncarea la coș ; - opririle ; - pivotul s.a.	1. MERSUL - obișnuit, pe vîrfuri, pe călcîie, pe partea exterioară și interioară a labei picioarelor, pas schimbat, cu genunchii ușor îndoiți, cu mîinile pe genunchi, pas adăugat etc ; - combinații de pași, combinații de pași cu diferite sărituri etc. 2. ALERGAREA - obișnuită, cu mișcări suplimentare de brațe, cu opriri, întoarceri, aruncări și prinderi de obiecte etc ; - combinații de alergări cu pași, sărituri, aruncări etc. 3. SĂRITURA - pe loc, în înălțime, cu elan în adîncime, din deplasare, pe un picior, pe ambele picioare etc. - combinații de mers cu alergare. 4. ARUNCAREA - la distanță, la țintă fixă și mobilă, cu obiecte diferite ca greutate și mărime etc. 5. PRINDEREA - cu o mînă, cu două mîini, din săritură, de pe loc etc. 6. ECHILIBRUL. 7. TRANSPORTUL SI RIDICAREA DE GREUTĂȚI. 8. CĂȚĂRAREA - ESCALADAREA.

torul mijloacelor folosite pentru învățarea și perfecționarea elementelor tehnice ale jocului de baschet.

Tabelul 1 a fost întocmit tocmai în scopul de a înțelege cu claritate acest lucru. În coloana „A" sînt prezentate elementele tehnice fundamentale ale jocului de baschet, iar în coloana „B" sînt prezentate deprinderile motrice de bază. Între aceste două coloane există unele similitudini, dar și unele deosebiri care vor fi precizate la momentul potrivit.

Analiza și compararea celor două coloane ne permit să distingem două categorii de priceperi și deprinderi și anume :

a. în prima categorie se înscriu elementele tehnice specifice (mersul, alergarea, săritura ș.a.) din coloana „A", care sînt prezente și ca deprinderi motrice de bază în coloana „B". Aceste deprinderi reprezintă un „fond" motric comun pentru care dispunem și folosim mijloace comune de exersare ;

b. în a doua categorie de priceperi și deprinderi se înscriu elementele tehnice (cu și fără minge) cu structură motrică specifică și care, în consecință, necesită exerciții și mijloace specifice de lucru.

Prezentăm în continuare unele particularități metodice de utilizare a mijloacelor din baschet, precum și o succesiune de exerciții recomandate pentru rezolvarea celor două categorii de deprinderi.

După cum este prezentat în tabelul 1, în prima categorie intră deprinderile motrice cu caracter comun. Aceste deprinderi sînt :

— MERSUL — obișnuit, cu genunchii îndoiți, cu pași adăugați, combinații de pasi etc. ;

— **ALERGAREA** — obișnuită, șerpuită, laterală, cu mișcări suplimentare de brațe, cu spatele, cu schimbări de direcție ; cu aruncare și prindere ; combinații între alergare și mers, sărituri și aruncări etc. ;

— SĂRITURA — de pe loc, din deplasare, cu bătaie pe un picior, cu bătaie pe ambele picioare, dezechilibrate etc. ;

— ARUNCAREA — la distanţă, la ţintă etc. ;

— PRINDEREA — cu o mînă, cu două mîini, din săritură, din alergare etc. ;

— TRANSPORTUL DE GREUTĂŢI — conducerea mingii, rostogolirea mingii etc.

Baschetul pune o amprentă specifică în formarea acestor deprinderi. Prin utilizarea mingii de joc, dispunerea formaţiilor de lucru, utilizarea liniilor trasate pe terenul de baschet, ca jaloane şi limite de exersare ş.a.m.d., în succesiunea de exerciţii care urmează se pot distinge cu uşurinţă aceste particularităţi de ordin metodic.

EXERCIŢII ŞI FORMAŢII DE LUCRU SPECIFICE PENTRU FORMAREA ŞI PERFECŢIONAREA DEPRINDERILOR MOTRICE ELEMENTARE (cu caracter comun)

1. Deplasare (normală, cu schimbări de direcţie, cu schimbări de ritm, în poziţie fundamentală etc.), intercalată cu alte elemente de mişcare în teren (piruetă, schimbare de direcţie, săritură etc.) — fig. 1.

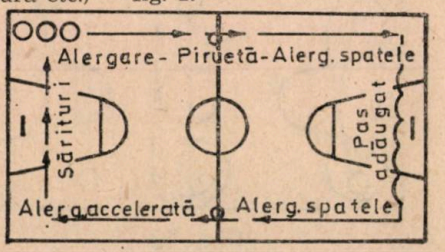


Fig. 1.

2. Alergare înainte, înapoi, intercalată cu opriri, piruete, schimbări de direcţie ş.a. (fig. 2 a şi b) ;

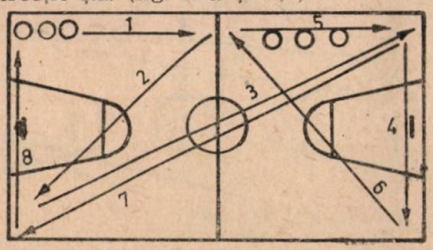


Fig. 2a

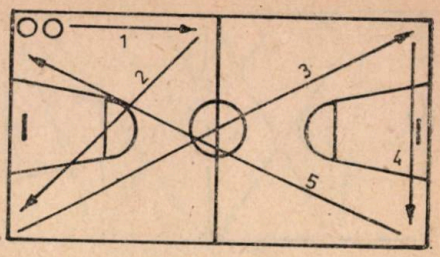


Fig. 2b

— alergare normală ;
— sprint-oprire ;
— alergare cu pas săltat ;
— deplasare cu paşi adăugaţi în poziţie fundamentală ;
— alergare cu spatele ;
— alergare cu piruete ;
— sprint ;
— joc de glezne — relaxare.

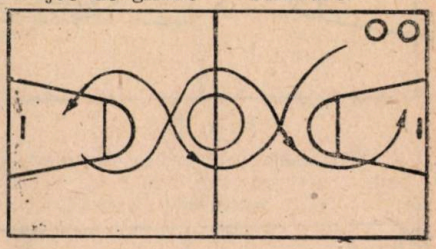


Fig. 3a

3. Alergare şerpuită însoţită de diferite mişcări de braţe, alternată cu sprinturi, piruetă, paşi adăugaţi în poziţie fundamentală etc. — fig. 3 a şi b.

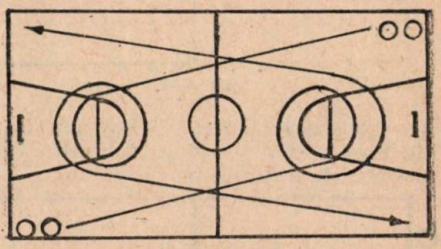


Fig. 3b

4. Alergare cu ocolirea unor jaloane, cu schimbări de direcţie, cu opriri şi schimbări de direcţie din alergare etc. — fig. 4.

5. „Maratonul mic“ (91 m) — fig. 5. Deplasări cu faţa, cu spatele, în poziţie fundamentală, cu opriri, cu mingea în dribling, cu pase în doi etc.

6. „Maratonul mare“ (130 m) — fig. 6. Deplasări cu faţa, cu spatele, cu paşi adăugaţi, cu dribling etc. Executantul

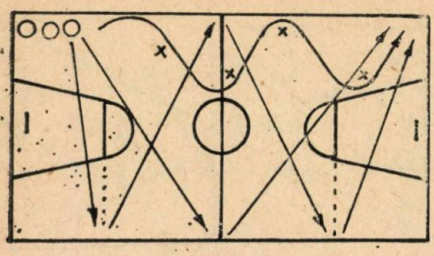


Fig.4

parcurge traseul ca în desenul alăturat, întorcîndu-se mereu la linia de plecare.

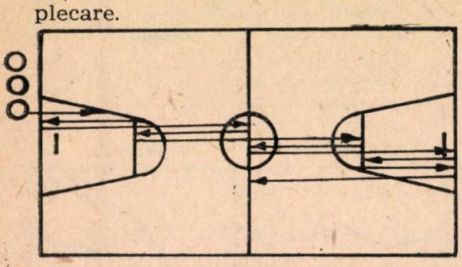


Fig. 5

7. Deplasări intercalate cu opriri, piruete, sărituri, schimbări de direcție etc. — toate executate la nivelul liniilor trasate pe terenul de baschet (linia de fund, linia de aruncări libere, linia de centru etc.) — fig. 7.

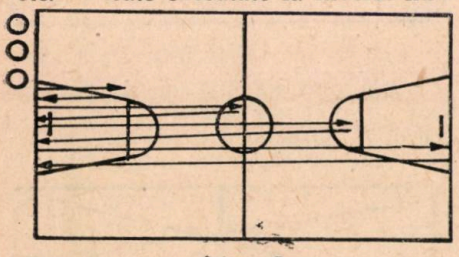


Fig. 6

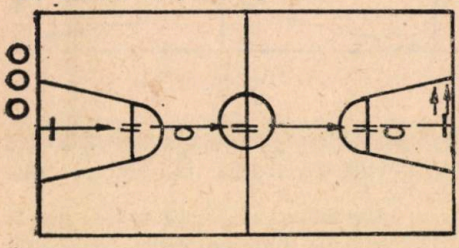


Fig.7

8. Sărituri cu desprindere de pe un picior, sau de pe ambele picioare, de pe loc, din alergare, cu atingerea unor obiecte suspendate (inel, panou, minge suspendată) sau a unor semne trasate pe perete, ca în desenul alăturat — fig. 8.

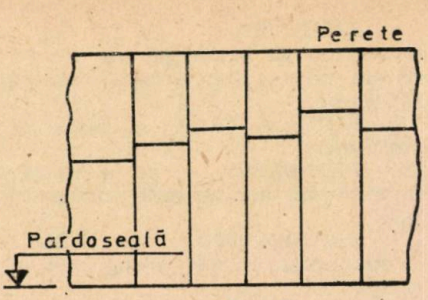


Fig. 8

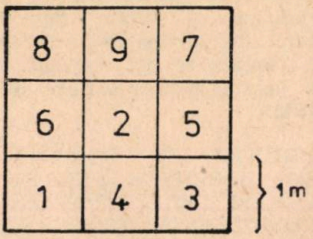


Fig.9

9. Sărituri, pe unul sau pe ambele picioare (sau alternativ), în ordinea cifrelor numerotate în patrate pe pardoseală — fig. 9.

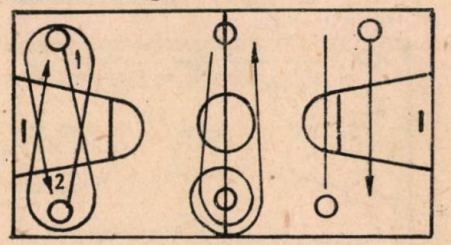


Fig. 10

10. Alergare cu ocolirea partenerului, utilizînd diferite variante de deplasare: cu fața, cu spatele, cu pași adăugați etc. — fig. 10.

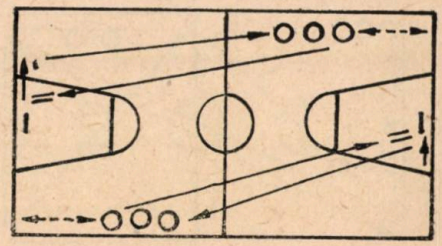


Fig. 11

11. Ştafetă, pasă cu peretele (sau panoul), alergare, oprire, săritură, alergare, prindere etc. — fig. 11.

12. Ştafetă : pasă în panou (sau perete), alergare cu schimbare de direc-

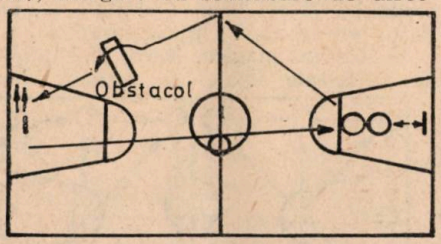


Fig. 12

ţie, săritură peste un obstacol, săritură la panou, alergare, piruetă la mijlocul terenului, revenire la poziţia de plecare (la coada şirului) — fig. 12.

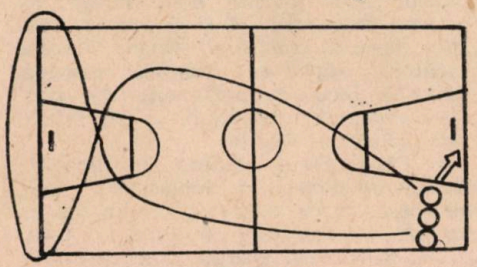


Fig. 13

13. Ştafetă : aruncare la coş, alergare cu ocolirea liniilor (de aruncări libere şi a liniei de fund a terenului), revenire la coada şirului — fig. 13.

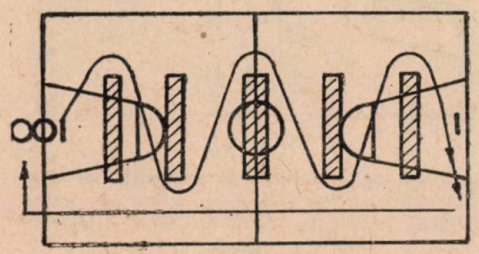


Fig. 14

14. Alergare şerpuită, cu schimbări de direcţie, în poziţie fundamentală, cu pas adăugat, cu piruete etc., printre cinci bănci de gimnastică aşezate paralel — fig. 14.

15. Alergare cu paşi mari, cu pas săltat, cu pas de galop, piruetă în timpul săriturilor — fig. 15.

16. Alergare cu săritură şi piruetă peste sau între bănci (în faza de zbor sau faza de sprijin) — fig. 16.

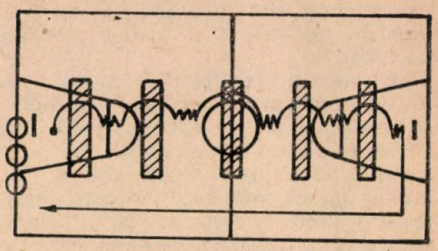


Fig. 15

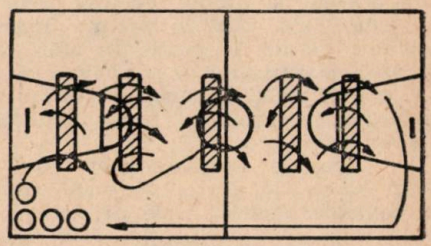


Fig. 16

17. Sărituri, cu bătaie pe unul sau ambele picioare, cu opriri într-un timp sau în doi timpi.

Cea de a doua categorie de elemente tehnice se caracterizează printr-o structură motrică complexă şi formă de execuţie specifică baschetului. Pentru însuşirea şi perfecţionarea lor sînt utilizate exerciţii şi mijloace specifice care sînt aplicate într-o succesiune metodică bine determinată. Toate aceste exerciţii contribuie şi la perfecţionarea priceperilor şi deprinderilor motrice de bază. Astfel de elemente tehnice, cu structură complexă, sînt :

— elementele de mişcare în teren care servesc constituirea acţiunilor tactice individuale şi colective de atac şi de apărare ;

— procedeele de ţinere, prindere şi transmitere a mingii ;

— procedeele de aruncare la coş ;

— fentele de deplasare şi fentele cu mingea etc.

II. DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE PRIN MIJLOACE SPECIFICE JOCULUI DE BASCHET

Dezvoltarea calităţilor motrice de bază — viteza, îndemînarea, rezistenţa, forţa — reprezintă unul dintre obiectivele principale ale educaţiei fizice şcolare. Acest obiectiv se realizează concomitent cu formarea priceperilor şi deprinderilor motrice de bază şi

pentru care sînt utilizate o multitudine de mijloace și procedee metodice de lucru.

În baschet, calitățile motrice se întrepătrund, manifestîndu-se complex. În același timp, cu mijloacele specifice de care dispune baschetul se poate realiza dezvoltarea simultană a mai multor calități motrice. Această caracteristică este deosebit de eficientă pentru educația fizică școlară, care are de rezolvat multiple sarcini și uneori nu dispune de timpul necesar pentru a putea lucra analitic pentru fiecare calitate motrică în parte. În afară de aceasta, mai trebuie să reținem o serie de particularități cu largă semnificație metodică în realizarea unor finalități, și anume :

— mijloacele specifice pot rezolva dezvoltarea unor forme de manifestare a calităților motrice care pentru celelalte mijloace ale educației fizice școlare sînt mai puțin accesibile. De exemplu : viteza de execuție, viteza de reacție, viteza de repetiție, suplețea, coordonarea, precizia etc. ;

— utilizarea în exclusivitate a mijloacele specifice baschetului nu poate duce la obținerea unor valori maxime de dezvoltare a unor calități motrice ;

— pentru a acționa asupra calităților motrice prin mijloace specifice trebuie mai întîi să se cunoască mecanismul de bază al deprinderii specifice în competența căreia intră calitatea motrică vizată spre a fi educată.

Prezentăm în continuare mijloacele specifice folosite pentru dezvoltarea calităților motrice. Alegerea și gruparea exercițiilor au fost făcute după criteriul priorității cu care acționează și dezvoltă o anumită calitate motrică.

MIJLOACELE SPECIFICE PENTRU DEZVOLTAREA FORMELOR DE MANIFESTARE A VITEZEI

Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de deplasare

Pentru dezvoltarea vitezei de deplasare recomandăm următoarele grupe de exerciții :

1. Exerciții de alergare (sprinturi, accelerări) pe distanțe între 5—30 m, folosind liniile trasate pe terenul de baschet (contracronometru, sub formă de întrecere, sub forma de ștafetă). Alergările se fac cu fața, cu spatele, lateral, șerpuit etc. și pot fi intercalate cu alte elemente de mișcare în teren (opriri, frînări, schimbări de direcție, piruete, sărituri).

2. Exerciții pentru exersarea unor procedee tehnice sau acțiuni tactice care necesită viteză mare de deplasare (pasarea și conducerea mingii, demarcajul, contraatacul, plasamentul etc.).

3. „Careul magic". Elevii sînt dispuși la intervale egale pe laturile unui

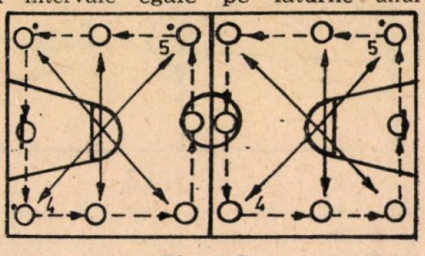


Fig.17

patrat. Sînt folosite două mingi (în posesia jucătorilor 4 și 5 care circulă spre dreapta (sau spre stînga). Fiecare jucător, după ce pasează mingea, schimbă locul cu partenerul din partea opusă (în diagonală și pe latura patratului) — fig. 17.

4. „Cîștigătorul rămîne în repaus". Exercițiul constă în deplasarea elevilor între liniile trasate pe teren (ca în fig. 18). Se folosește alergarea cu fața, cu spatele, în poziție fundamentală

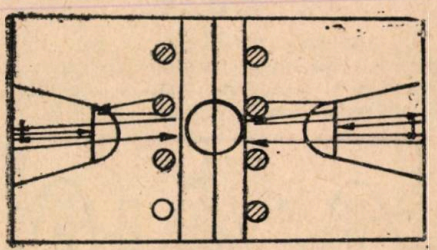


Fig.18

etc. La un semnal, executanții se deplasează pînă la linia de aruncări libere, revin la linia de start, aleargă pînă la linia de fund, revin la linia de aruncări libere, din nou ating linia de fund a terenului, după care sprintează pînă la linia de start unde se termină parcursul. Cine sosește primul rămîne în repaus. Exercițiul se poate executa și cu întrecere pe echipe.

5. Pase în doi din deplasare, fără sau cu aruncare la coș. Terenul se parcurge utilizînd cît mai puține pase (2—3 pase) — fig. 19 a și b.

6. Pase în doi din deplasare în care un elev se deplasează cu fața (spre

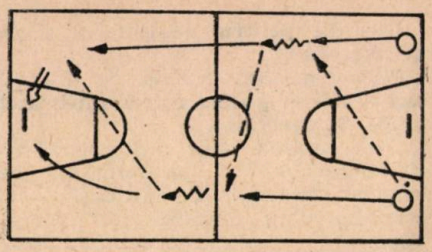


Fig. 19a

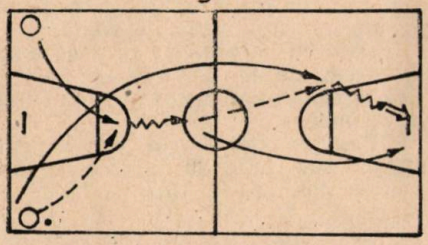


Fig. 19b

sensul de înaintare), iar celălalt cu spatele. Executantul care aleargă cu faţa „forţează" alergarea cu spatele a

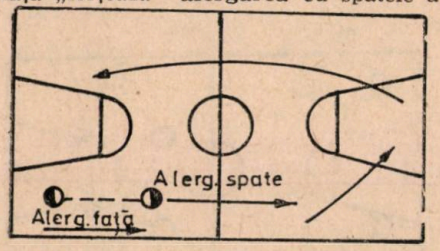


Fig. 20

partenerului. Pe partea opusă rolurile se schimbă — fig. 20.

7. Jucătorul 4 pasează, sprintează pe lîngă partener pe o poziţie avansată, primeşte mingea, driblează, se opreşte, pasează etc. — fig. 21.

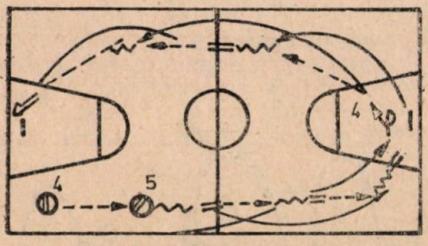


Fig. 21

8. Pase în trei, cu schimb de locuri. Desfăşurarea exerciţiului se face pe toată lăţimea terenului de joc.

9. Aruncarea mingii înainte şi alergare pentru a o prinde, înainte ca aceasta să atingă solul sau cu admiterea unei ricoşări din podea, dacă distanţa este mai mare. Acelaşi exerciţiu, cu lansarea mingii (rostogolirea mingii ca la popice) şi prinderea ei în dreptul unui anumit semn trasat pe suprafaţa terenului sau cu aruncarea mingii de către un partener — fig. 22.

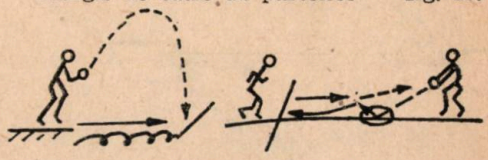


Fig. 22

10. Dribling cu handicap. Doi jucători cu minge, dispuşi la 1—2 m distanţă, sprintează, la un semnal, pînă la linia de mijloc a terenului (sau linia de fund opusă terenului). Jucătorul 4 încearcă să-l ajungă pe 5 înainte ca acesta să atingă linia de sosire convenită — fig. 23.

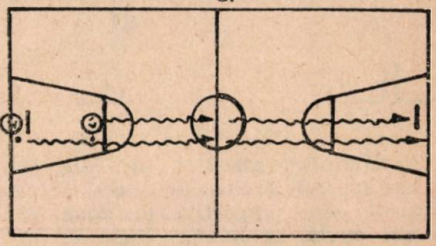


Fig. 23

Variantă : jucătorul 4 nu are mingea şi jucătorul cu mingea (5) are un avantaj mai mare — 2—3—4 m.

11. Prinderea mingilor care ricoşează din perete. Mingile sînt transmise cu traiectorie înaltă, astfel încît jucătorul care aleargă să reuşească să o prindă, înainte ca aceasta să atingă podeaua — fig. 24.

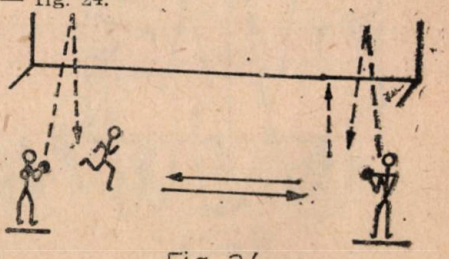


Fig. 24

12. Alergare pentru prinderea mingilor aruncate pe teren (dreptunghiuri). Distanţa între cele două suprafeţe se măreşte treptat (2—3—4 m),

iar mingea se transmite cu traiectorie mai mare sau mai mică, în așa fel încît mingea să stimuleze viteza de alergare a executantului. Același exercițiu executat de două perechi de jucători (fiecare pereche cu cîte o minge) — fig. 25.

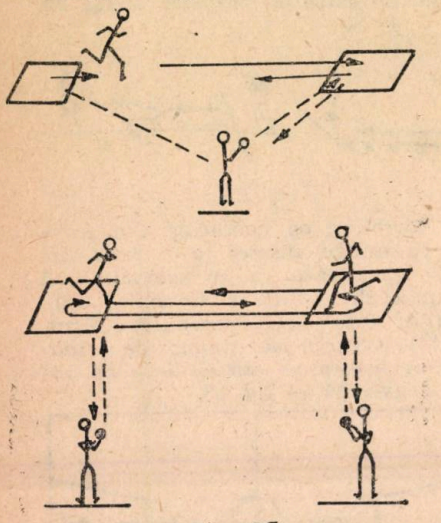


Fig. 25

13. Ștafetă : alergare, prindere, pasarea mingii, aruncarea la coș. Echipa (clasa) este împărțită în două formații egale ca număr. După ce primul component din fiecare echipă efectuează prima pasă și ocolește partenerul din față, pleacă în cursă următorul partener. Sub panou se așează o minge care este culeasă și aruncată

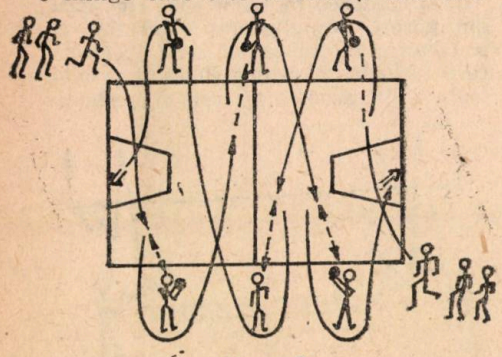


Fig. 26

la coș. Se poate impune ca marcarea coșului să fie obligatorie — fig. 26.

14. Jocul de baschet propriu-zis, în relația 2×2 ; 3×3 ; 4×4 ; 5×5, pe tot terenul. Fără dribling și cu reprize de durată scurtă — 2—3 minute.

Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de execuție

Pentru această formă de manifestare a vitezei putem folosi următoarele grupe de exerciții :

— executarea unor procedee tehnice contra-cronometru, sub formă de concurs, cu maximum de viteză și cu imprimarea unui anumit ritm de execuție ;

— exerciții cu mai multe mingi ;

— trecerea dintr-un procedeu tehnic în altul cu maximum de viteză.

1. Pasa cu o mînă și cu două mîini la perete, de la distanța de 2—3 m. Cine execută mai multe pase în 10—20 de secunde.

2. Pasa în doi cu o minge : cine execută mai rapid 20 de pase sau cine execută mai multe pase în 15—20 de secunde.

3. Cine driblează cu frecvență mai mare sau dribling cu ritm impus.

4. Pase cu mai multe mingi :
   — pase în doi, cu două mingi ;
   — pase în trei, cu trei mingi ;
   — pase în cerc, cu mai multe mingi — fig. 27.

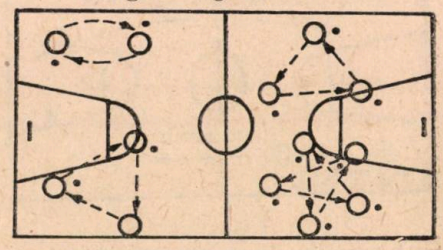


Fig. 27

5. Aruncarea și prinderea mingii în diferite poziții : din stînd, aruncarea mingii în sus și prinderea ei în poziția șezînd (și invers) — fig. 28.

6. Mînuiri ale mingii cu maximum de viteză de execuție.

7. Aruncarea mingii în sus și înainte la 2—3 m și prinderea ei după o ricoșare din podea. Semnalul de plecare pentru prinderea mingii este

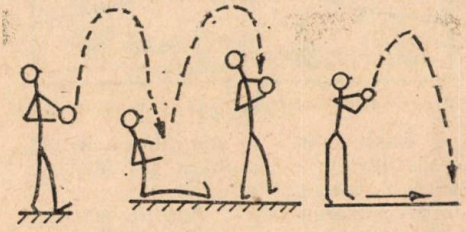


Fig. 28 Fig. 29

momentul în care mingea atinge podeaua şi nu mai devreme — fig. 29.

8. Pase în patru, cu 2, 3, 4 mingi. Mingile trebuie să circule după un traseu bine stabilit. Pe măsură ce exerciţiul se perfecţionează, distanţa între perechile de execuţie se micşorează — fig. 30.

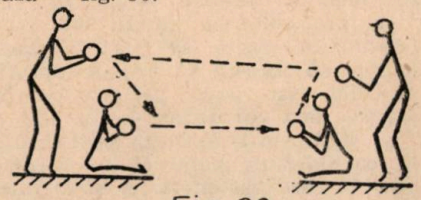


Fig. 30

9. Rostogolire, prindere, pasarea mingii, aruncarea mingii la coş, alergare. Toate elementele se execută cu maximum de viteză — fig. 31.

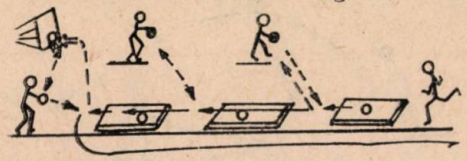


Fig. 31

10. Executanţii D şi C pasează cu pămîntul, B şi E, după săritură, sprintează pentru a prinde mingile aruncate de A şi F, înainte ca acestea să atingă solul. Rotaţia jucătorilor se face astfel : A în locul lui B, iar acesta în locul lui F ; E în locul lui A, iar acesta în locul lui B, ş.a.m.d. — fig. 32.

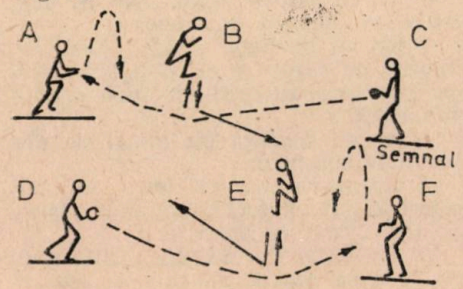


Fig. 32

11. Joc pregătitor : „Cine ţine mai mult mingea". Jocul se desfăşoară între două echipe pe o suprafaţă de teren limitată (1/2 teren). Echipa aflată în posesia mingii încearcă să paseze de un număr cît mai mare de ori, timp de 30 de secunde. Cîştigă echipa care execută un număr mai mare de pase în această unitate de timp.

12. Joc de baschet 2×2, 3×3, 4×4 la un panou, fără dribling. Mingea este pasată, aruncată la coş, voleibolată, respinsă, fără a fi deloc reţinută. Circulaţia mingii este însoţită de demarcaje surprinzătoare spre minge sau spre un loc liber din teren.

13. Aruncări la coş cu mai multe mingi. Trei jucători cu două mingi :
— jucătorul A — aruncă la coş ;
— jucătorul B — pasează ;
— jucătorul C — recuperează şi pasează lui B — fig. 33.

14. Valeibolări la perete (sau cîte doi faţă în faţă). Voleibolările se execută scurt, în aşa fel încît să necesite sărituri repetate cu maximum de viteză.

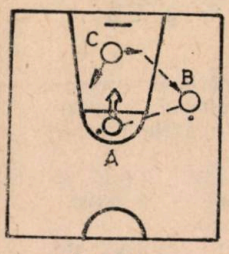


Fig. 33

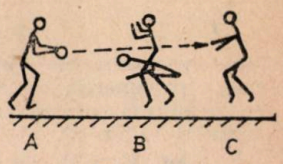


Fig. 34

Exerciţii pentru dezvoltarea vitezei de reacţie

Pentru această formă de manifestare a vitezei pot fi utilizate următoarele grupe de exerciţii :

— exerciţii pentru exersarea procedeelor tehnice cu mingi de dimensiuni mai mici, cu elasticitate mai mare sau format diferit (mingi de tenis, rugby, mingi de cauciuc etc.) ;

— executarea — la semnale vizuale şi auditive — a unor procedee tehnice cu şi fără minge ;

— exerciţii sub formă de întrecere.

1. Pase în doi, cu transmiterea mingii la nivelul capului. Executantul B, în poziţie fundamentală, este pregătit pentru a se feri din traiectoria mingii. În acelaşi timp, mîinile sînt ţinute în dreptul feţei pentru a o apăra de eventualele lovituri cu mingea — fig. 34.

2. *Variantă* a exerciţiului precedent: executantul B, în postură de apărător, încearcă să atingă sau să intercepteze mingea. Cînd reuşeşte să realizeze acest lucru, schimbă locul cu partenerul de exerciţiu care a greşit pasa.

3. Pase în 3, cu doi apărători la mijloc. Sînt utilizate diferite procedee de pasare a mingii, însoțite de fente. În momentul cînd un apărător atinge sau intercepteză mingea, schimbă locul cu cel care i-a înlesnit acest lucru — fig. 35.

4. Pase în doi, printre picioarele unui partener care execută sărituri, cu apropierea și depărtarea picioare-

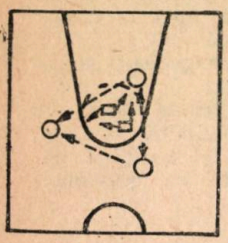


Fig. 35

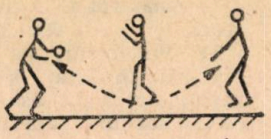


Fig. 36

lor. În momentul depărtării picioarelor, partenerul cu mingea pasează cu pămîntul printre picioarele executantului — fig. 36.

5. Pase în trei, cu trei mingi și schimbarea — la semnal — a sensului de circulație a mingii.

6. Joc de baschet cu mingea de rugby.

7. Pase la perete (sau în panoul de baschet) cu mingea de rugby.

8. Aruncări la coș și recuperări cu mingea de rugby.

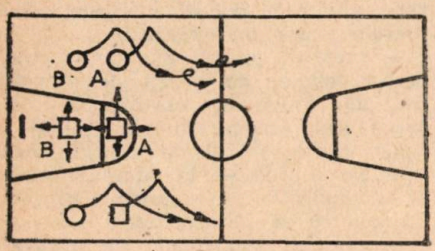


Fig. 37

9. Relația 1×1 : lucru în oglindă, atacant-atacant ; apărător-apărător. Exercițiul se bazează pe execuția „în oglindă" (sau imitație) a mișcărilor unui partener — fig. 37.

Fig. 38

Fig. 39

10. Pase cu mingea de baschet în „panoul de reflexe" (sau cu denivelări).

11. Prinderea mingilor din pasele efectuate, cu peretele, de către un partener. Mingea este transmisă la diferite înălțimi, cu viteză diferită și sub unghiuri diferite — fig. 38.

12. Transmiterea mingii din spate. Executantul caută să prindă mingea înainte cu aceasta să atingă suprafața terenului, sau după ce aceasta ricoșează o dată din podea — fig. 39.

13. Jucătorul B execută sărituri înalte, cu ridicarea genunchilor la piept, timp în care partenerii A și C pasează cu pămîntul. După 4—10 sărituri, A transmite o pasă cu traiectorie înaltă peste C, iar B caută să o intercepteze înainte ca aceasta să atingă suprafața terenului — fig. 40.

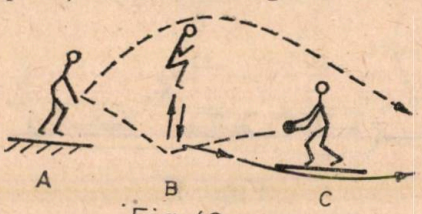


Fig. 40

14. Săritură, pasă pe sub picioare, cu peretele, aterizare, piruetă, prinderea mingii. Exercițiul se repetă de 10—15 ori. Se pot folosi și mingi de handbal, volei, fotbal etc. — fig. 41.

15. Joc de baschet pe jumătate de teren sau pe tot terenul :

— joc de baschet 5×5, 6×6 (și mai mulți) cu mingea de rugby ;

— joc de baschet 5×5, 6×6, cu mingea de rugby și cu obligativitatea de a executa un dribling după primirea mingii ;

— joc de baschet cu mingi de dimensiuni mai mici.

16. Angajarea mingii între doi jucători (1×1). Exercițiul trebuie folosit sub formă de întrecere.

17. Exercițiu în perechi ; jucătorul A, cu două mingi, pe care le aruncă alternativ în direcții și distanțe diferite (la 2—3 m) ; jucătorul B caută să intercepteze mingile înainte ca acestea să atingă solul, driblează și le așează la picioarele jucătorului A, care le ridică și din nou le distribuie în direcții diferite — fig. 42.

18. Din poziția fundamentală, specifică baschetbalistului, prin imitație, executarea mișcărilor profesorului, care ridică brusc brațele în sus, le lasă în

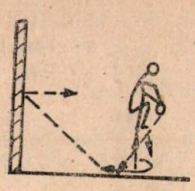


Fig.41

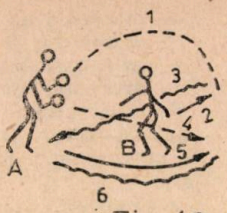


Fig.42

jos, le agită în diferite planuri, le așează pe creștet, prinde gamba ș.a.m.d.

Exerciții pentru dezvoltarea forței

Pentru dezvoltarea forței putem utiliza următoarele grupe de exerciții :

— exerciții cu învingerea greutății proprii, prin utilizarea elementelor de mișcare în teren ;

— exerciții de tehnică și tactică cu îngreuiere ;

— joc de baschet cu utilizarea unor elemente care înlesnesc dezvoltarea forței ;

— exerciții cu împotrivirea partenerului.

1. Deplasări în poziție fundamentală joasă, cu accentuarea balansului vertical.

2. Joc de brațe și de picioare, cu sprinturi și opriri bruște și plecare pe o nouă direcție.

3. Pase cu 1—2 mîini cu mingea medicinală (la perete, în doi, în trei și mai mulți parteneri).

4. Mînuiri ale mingii, fente și pase cu mingea medicinală.

5. Aruncări la coș din poziția șezînd.

6. Smulgerea mingii în relația 1×1 (minge ținută).

7. Joc de baschet, cu deplasarea jucătorilor în poziția ghemuit.

8. Joc de baschet cu deplasarea jucătorilor cu sărituri pe ambele picioare (atenție la regula pașilor).

9. Joc de baschet cu deplasarea jucătorilor, cu sărituri pe un picior.

10. Joc de baschet, cu partenerul în spate.

11. Sărituri, cu atingerea unor obiecte suspendate (panou, plasă, inel).

12. Aruncări la coș cu mingea de baschet îngreuiată.

13. Voleibolări, pase din săritură, urmărire la panou etc. executate cu săritură maximă.

NOTĂ : toate exercițiile de forță prezentate mai sus, executate cu viteză maximă (exploziv), contribuie la dezvoltarea detentei.

Exerciții pentru dezvoltarea îndemînării

Pentru dezvoltarea îndemînării pot fi utilizate următoarele grupe de exerciții :

— exerciții de ținere, prindere, conducere și mînuire a mingii ;

— exerciții pentru însușirea tehnicii și tacticii individuale efectuate cu mîna stîngă și dreaptă ;

— exerciții din tehnica și tactica individuală executate din diferite poziții de plecare, cu amplitudine și viteză de execuție diferite etc.

1. Exerciții pentru exersarea elementelor de mișcare în teren, în diferite combinații și cu utilizarea fentelor în deplasare. De exemplu :

— fentă de plecare spre stînga, deplasare spre dreapta ;

— fentă de plecare spre stînga, din nou spre stînga, deplasare spre dreapta ;

— fentă de plecare spre stînga, spre dreapta, deplasare spre stînga ;

— fentă de plecare spre stînga, spre dreapta, deplasare spre dreapta ;

— fentă de plecare spre dreapta, deplasare spre stînga ;

— fentă de plecare spre dreapta, din nou spre dreapta, deplasare spre stînga ;

— fentă de plecare spre dreapta, spre stînga, deplasare spre dreapta.

2. Exerciții de mînuire a mingii : trecerea mingii dintr-o mînă în alta, aruncarea și prinderea mingii în diferite planuri, aruncarea și prinderea mingii cu una și cu ambele mîini, din diferite poziții (stînd, șezînd culcat), prin trecerea dintr-o poziție în alta, pe fondul unor forme diferite de mișcare (mers, alergare, săritură), însoțite, precedate sau urmate de diferite forme de mișcare (piruetă, bătaie din palme, genuflexiune, rostogolire) ; mînuirea mingii în jurul trunchiului, în jurul picioarelor și printre picioare etc.

3. Executarea procedeelor tehnice cunoscute (învățate) cu mîna stîngă și dreaptă.

4. Executarea procedeelor tehnice cu mingi de dimensiuni, greutate și forme diferite (rugby, tenis, oină, volei, etc.).

5. Exerciții pentru executarea unor elemente tehnice cu mingea, însoțite

de efectuarea fentelor și mînuiri ale mingii.

6. Exerciții pentru conducerea mingii (dribling) :

— cu două mingi, în același ritm ;

— cu două mingi, cu dribling alternativ ;

— cu o minge, cu trecerea printre picioare, cu schimbarea poziției, a înălțimii driblingului, a ritmului, a direcției, cu alternarea mîinii care execută, printre obstacole, peste obstacole etc.

7. Exerciții pentru aruncări :

— aruncări la ținte verticale și orizontale ;

— aruncări la coș, de pe loc ;

— aruncări la coș, din dribling ;

— aruncări la coș, din săritură ;

— aruncări la coș, fără panou ;

— aruncări acrobatice etc.

8. Parcursuri aplicative, cu introducerea unor elemente tehnice din baschet (deplasări, sărituri, aruncări, pase etc.).

9. Exerciții sub formă de ștafetă folosind elemente din jocul de baschet (sărituri, prinderea mingii, dribling etc.).

10. Joc de școală :

— utilizarea paselor speciale ;

— joc numai cu mîna stîngă ;

— joc pe spații restrînse ;

— joc cu mai mulți jucători etc.

D. EVULEȚ-COLIBABA : Le basket — moyen de l'éducation physique scolaire (I)

Ainsi que d'autres disciplines sportives, le basket offre a l'éducation physique scolaire une large gamme de moyens et procédées méthodiques capables de contribuer a la réalisation des principales objectives du processus instructif-éducatif. L'ouvrage est structuré en deux parties distinctes : la formation et le perfectionnement des habitudes motrices de base a l'aide des moyens spécifiques au basket et le développement des qualités motrices par des moyens spécifiques a ce jeu sportif.

Les nombreuses exercices présentés, d'une grande diversité, offre aux intéressés tant des invitations pour l'invention des nouveaux exercices, du basket ou d'une discipline sportive, pour la réalisation des objectives de l'éducation physique scolaire a l'aide des moyens spécifiques pour ces jeux.

D. EVULEȚ-COLIBABA : Basketball — A Means for Physical Education in Schools (I)

Like other sports, basketball offers to physical education in schools a wide range of methodical means and procedures meant to actively contributing to the fulfilment of the main goals of the educational process. The article includes two distinct parts : the training and improvement of basic motive skills with the help of means specific to basketball playing and the development of motive qualities through means specific to basketball.

The author provides a great number of diversified exercises, which give the possibility to those concerned to invent new exercises for basketball or other sporting branches, aiming at fulfilling the desiderata of physical education in schools through means specific to each of them in part.

DEZVOLTAREA DETENTEI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. TITI SOLOMEI
Liceul militar Cîmpulung Moldovenesc

Termenul detentă este larg folosit în practica sportivă, îndeosebi în atletism. Acest termen a căpătat înțelesul de calitate motrică ce se referă la capacitatea sportivului de a executa sărituri cît mai eficace. Ceea ce a realizat pînă astăzi „mașina omenească" în domeniul performanțelor atletice pare uimitor. Recordurile mondiale ale unui trecut atletic nu prea îndepărtat ne par surprinzător de slabe față de recordurile mondiale actuale. Dar și aceste recorduri, într-un viitor apropiat sau mai îndepărtat, vor avea aceeași soartă.

Istoria atletismului a cunoscut în decursul evoluției sale individualități deosebit de dotate care au strălucit la vremea lor la fel ca și recordmenii de astăzi.

În ceea ce privește calitățile motrice, la om ele au rămas aceleași. Dar, recordmanul de astăzi are în plus, față de recordmanul din trecut, experiență, metode noi de pregătire cu un aport substanțial al științei, condiții materiale superioare — toate acestea la un loc cu mult mai bogate și mai perfecționate. Metodele moderne de antrenament și condițiile în care ele se desfășoară au hotărît progresul extraordinar al performanțelor atletice.

Metodele care se folosesc astăzi pentru dezvoltarea calităților motrice sînt numeroase și variate. Tehnicienii atletismului sînt într-o continuă căutare a metodelor celor mai bune, precum și a mijloacelor celor mai eficiente.

MOTIVAȚIA LUCRĂRII

Într-un nou an școlar, elevii claselor a IX-a de la Liceul militar Cîmpulung Moldovenesc provin din numeroase unități școlare din țară. Testarea și acționarea privind „bagajul de exerciții" de sărituri diferite, pe care ar trebui să le aibă absolventul ciclului gimnazial, au arătat că în școli se acordă prea puțină importanță acestor exerciții.

Cei interesați pot aduce completări cu noi exerciții de sărituri la fiecare categorie, știut fiind că exercițiile fizice, în general, precum și cele de sărituri, după o expresie sportivă, formează un fel de „sac fără fund". Completarea celor prezentate de către cadrele de specialitate cu noi exerciții de sărituri ar fi un cîștig în lecțiile de educație fizică.

A.B.C.-UL SĂRITURILOR

Aceste exerciții pot fi considerate a.b.c.-ul săriturilor. Fără trecerea elevilor prin a.b.c-ul săriturilor, nu se poate vorbi de însușirea corectă a tehnicii săriturilor (în înălțime, în lungime și triplusalt), a bătăii și desprinderii corecte în jocurile sportive (volei, baschet, handbal, fotbal).

Lipsa detentei constituie o piedică în învățarea tuturor exercițiilor de sărituri, iar în cazul săriturii în înălțime prezintă cea mai mare importanță.

Marea valoare a exercițiilor de sărituri și îndeosebi executarea lor corectă după indicațiile metodice prezentate mai jos se exprimă în rezultate superioare într-un interval de timp relativ scurt.

A. — EXERCIȚII DE SĂRITURI EXECUTATE PE TEREN PLAT

Această categorie mare cuprinde exercițiile de sărituri care se execută de pe loc și în deplasare, respectiv :

— sărituri cu depărtarea laterală a picioarelor în aer ;
— sărituri cu forfecarea alternativă a picioarelor întinse sau îndoite din genunchi (în plan sagital) ;
— sărituri cu ghemuirea genunchilor la piept ;
— sărituri cu ridicarea picioarelor întinse înainte și sus (briceagul) ;
— sărituri cu extensia corpului în aer ;
— sărituri ca mingea, cu depărtarea și apropierea picioarelor ;
— sărituri ca mingea, cu încrucișarea picioarelor ;

— sărituri cu cădere în fandat și schimbarea picioarelor ;
— sărituri laterale de pe un picior pe celălalt ;
— sărituri ușoare pe loc, cu ridicarea rapidă și repetată a unui genunchi la piept ;
— exercițiu asemănător celui precedent, cu ducerea piciorului întins înainte și în sus ;
— sărituri pe un picior, cu cădere și sprijinul palmelor pe sol, piciorul liber fiind ținut înapoi ;
— sărituri ușoare, pregătitoare, ca mingea, apoi o săritură înaltă, cu extensia corpului în aer. Idem cu îndoirea laterală a corpului ;
— stînd pe un picior, piciorul liber și brațele ținute înapoi, săritură în sus cu avîntarea amplă a piciorului liber și a brațelor în sus ;
— deplasare prin pași săriți, alternativ, energic, cu zborul cît mai înalt (S—D—S—D—S—D etc.) ;
— deplasare prin pași săltați alternativi, executată energetic și înalt (SS—DD—SS—DD etc.) ;
— deplasarea prin pași săltați executați ușor și rapid, sub formă de alergare săltată, înaltă („pasul strengarului") ;
— deplasare prin sărituri energice și ample, pe același picior ;
— deplasare prin sărituri, cu îndoirea pronunțată a picioarelor („broasca"). Idem, cu extensia corpului în aer ;
— deplasare prin sărituri, cu ghemuirea picioarelor la piept la fiecare săritură ;
— sărituri în lungime fără elan, cu împingere de pe ambele picioare.

B. EXERCIȚII DE SĂRITURI EXECUTATE LA GROAPA CU NISIP

— sărituri în lungime fără elan, cu împingere de pe ambele picioare ;
— sărituri în lungime, cu împingere de pe un singur picior ;
— pas sărit, cu plecare de pe loc și aterizare în groapă după al doilea pas (pas sărit + săritură în lungime) ;
— același exercițiu, cu aterizare în groapă pe un singur picior (doi pași săriți) ;
— triplusalt, executat cu plecare de pe loc (pas săltat + pas sărit + săritură în lungime) ;
— pentasalt, cu plecare de pe loc (cinci pași săriți executați cu plecare de pe loc și aterizare în groapă la al cincilea pas) ;
— sărituri cu elan de 3, 5, 7 pași și aterizare în groapă pe ambele picioare.

Exerciții de sărituri în înălțime :

— stînd, cu fața la ștachetă, trecerea ștachetei prin ghemuirea genunchilor la piept ;
— stînd lateral față de ștachetă, trecerea ștachetei prin pășire ;
— sărituri cu trecerea ștachetei prin pășire, cu elan de 1, 2, 3 pași, dintr-un unghi de aproximativ 40° față de ștachetă.

C. EXERCIȚII DE SĂRITURI ÎN SALA DE GIMNASTICĂ

a. Exerciții de sărituri executate cu ajutorul băncilor de gimnastică

Pentru această grupă de exerciții se folosesc 4—6 bănci de gimnastică așezate transversal (intervalul dintre bănci este variabil, între 1,50—2,50 m.) :
— pas sărit alternativ pe bănci. Sărituri de pe o bancă pe alta ;
— sărituri pe același picior, de pe o bancă pe alta ;
— sărituri pe același picior, de jos pe bancă și de pe bancă jos, în continuare ;
— sărituri pe ambele picioare, de jos pe bancă și de pe bancă jos în continuare ;
— sărituri pe ambele picioare de pe o bancă pe alta.

b. **Exerciţii de sărituri executate cu ajutorul lăzilor de gimnastică**

Pentru efectuarea acestor exerciţii sînt necesare cel puţin trei lăzi joase (2—3 cutii de ladă) şi saltele puse în lungime în fiecare interval :

— trecerea în alergare, păşind pe şi peste lăzi ;
— pas de alergare pe saltele şi pas sărit peste lăzi ;
— pas săltat pe saltele şi pas sărit peste lăzi ;
— pas sărit, alternativ, pe lăzi ;
— pas sărit, alternativ, peste lăzi ;
— deplasare prin sărituri, legate, cu desprindere de pe ambele picioare, cu diferite variante de sărituri, pe şi peste lăzi ;
— deplasare prin sărituri succesive pe acelaşi picior, cu diferite variante de săltări, pe şi peste lăzi.

c. **Exerciţii de sărituri executate cu ajutorul aparatelor pentru sărituri (ladă-capră-cal-masă)**

Aparatele se plasează la intervale corespunzătoare, în ordinea înălţimii. După ultimul aparat, se aşează saltele suprapuse pentru formarea unui loc confortabil pentru aterizare. Eventual, se poate fixa sus, deasupra saltelelor, o ştachetă sau o sfoară, astfel ca elevul să-şi termine exerciţiul printr-o săritură finală peste acest obstacol :

— alergare, călcînd pe aparate ;
— sărituri şi săltări de pe un aparat pe celălalt.

d. **Exerciţii de sărituri executate la un singur aparat**

Pentru aceste exerciţii se folosesc lada, calul sau masa de sărituri :

— stînd, cu faţa la aparat, desprindere bruscă de pe ambele picioare şi săritură în sus, în ghemuit, pe aparat ; de aici, săritură energică în sus şi aterizare în adîncime pe saltele ;
— săritură, sus pe aparat, în ghemuit, pe un singur picior ; de aici, săritură direct în sus prin împingere puternică de pe aparat ; aterizare în adîncime, pe ambele picioare ;
— venind cu elan liber, călcare cu un picior pe aparat şi săritură înaltă în lungime ; elevul poate executa diferite mişcări în aer : extensie, paşi în aer, ghemuirea genunchilor la piept, ducerea picioarelor întinse înainte etc. ;
— cu elan uşor, săritură sus pe un aparat înalt, cu sprijinul mîinilor.

e. **Exerciţii de sărituri executate peste diferite obiecte (garduri sau cutii de lăzi, aşezate în şir) :**

— sărituri peste obstacole cu desprindere de pe ambele picioare cu săltare pregătitoare ;
— sărituri directe peste obstacole (fără săltare prealabilă). Exemplu : săritură-aterizare-săritură etc. ;
— sărituri peste obstacole executate pe un singur picior şi cu săltare pregătitoare ;
— sărituri directe peste obstacole, executate pe un singur picior, fără săltare prealabilă ;
— sărituri peste obstacole, cu elan de trei paşi între ele (obstacole înalte) ;
— sărituri peste obstacole, cu elan de un pas între ele (obstacole înalte). Exemplu : aterizare-bătaie-săritură.

f. **Exerciţii de sărituri pentru atingerea obiectelor**

Diferite obiecte suspendate pot constitui obiective de atins cu mîna, cu capul, cu umărul, cu genunchiul sau cu talpa piciorului oscilant. Aceste exerciţii pot fi executate de pe loc sau cu un elan uşor, cu desprindere de pe ambele picioare sau de pe un picior. De exemplu, în sala de educaţie fizică pot fi folosite repere de atins : marginea inferioară sau mijlocul panoului de baschet, fileul şi inelul coşului de baschet, marginea superioară a fileului de volei, inelele ridicate treptat şi altele.

În aer liber, pentru atingere prin săritură se folosesc : crengile copacilor, bara transversală a porții de fotbal sau alte obiecte de pe baza sportivă ,

D. EXERCIȚII DE SĂRITURI EXECUTATE PE TEREN ÎNCLINAT ȘI PE TREPTE

a. **Exerciții de sărituri pe teren înclinat (la deal) :**

— alergare sărită cu impingerea puternică și bruscă executată pe piciorul de sprijin, la fiecare pas ;
— pași săriți, mari și energici ;
— pași săltați, cu desprinderi cît mai înalte ;
— sărituri cu desprindere de pe ambele picioare („broasca" la deal) ;
— sărituri succesive pe un singur picior. De exemplu : cinci sărituri pe piciorul stîng — cinci sărituri pe piciorul drept etc.

b. **Exerciții de sărituri pe trepte :**

— alergare sărită, în sus, ritm rapid, păsind din două în două trepte ;
— pași săriți, în sus, din două în două — din trei în trei — din patru în patru trepte ;
— sărituri cu desprindere de pe ambele picioare din trei în trei — din patru în patru trepte („broasca" în sus) ;
— sărituri pe un singur picior, din treaptă în treaptă, din două în două sau din trei în trei trepte.

E. EXERCIȚII DE SĂRITURI CU ÎNGREUIERE

În această categorie de exerciții de sărituri se folosesc :
— exerciții în îngreuiere mică ;
— exerciții cu îngreuiere mare.

Pentru îngreuierile mici se folosesc : hantelele, mingile medicinale, sacul cu nisip etc., iar pentru îngreuierile mari — barele de la haltere, haltere, partener. Ca exerciții de sărituri cu îngreuiere mică se folosesc o parte dintre cele prezentate mai sus pe teren plat. Trebuie alese cele mai eficiente exerciții și care nu pot provoca accidente.

Exercițiile de sărituri cu îngreuiere mare se folosesc cînd elevii și-au fortificat musculatura întregului corp, în partea a doua a anului școlar, după ce au trecut prin efectuarea unui număr apreciabil de exerciții cu îngreuiere mică.

Exerciții de sărituri cu îngreuiere mare :

— stînd, cu picioarele ușor îndoite, cu haltera pe umeri ; întinderea energică a picioarelor, cu săltare în sus ; săltări repetate cît mai sus ;
— din stînd, cu haltera pe umeri, îndoirea pronunțată a picioarelor pînă în poziția ghemuit, apoi întinderea accelerată a picioarelor cu săltare în sus ; săltări repetate cît mai sus ;
— stînd, cu partenerul pe umeri, în fața scării fixe, cu mîinile sprijinite pe o șipcă din față ; genuflexiuni, cu săltare în sus ; partenerul se sprijină și el cu mîinile de una dintre șipcile superioare.

INDICAȚII METODICE

Exersarea săriturilor diferite este contraindicată pe teren tare (asfalt, piatră etc.), deoarece poate apărea periostita ; elevii sînt expuși la accidentele încheieturii labei piciorului și a genunchiului.

Exersarea acestor exerciții poate fi făcută în partea de încălzire sau în celelalte verigi ale lecției de educație fizică.

Explicațiile pe parcursul învățării devin eficiente numai atunci cînd elevul este atent la ceea ce i se explică. Este necesară prezentarea exactă și atrăgătoare a importanței învățării corecte a exercițiilor de sărituri diferite.

Organizarea plăcută a lecțiilor, evitarea monotoniei și plictiselii etc., mobilizează total elevii în exersare.

De asemenea, la exersarea exercițiilor de sărituri de pe loc trebuie pus accent pe desprinderea de sol sub un unghi aproape de 90° pentru formarea așa-

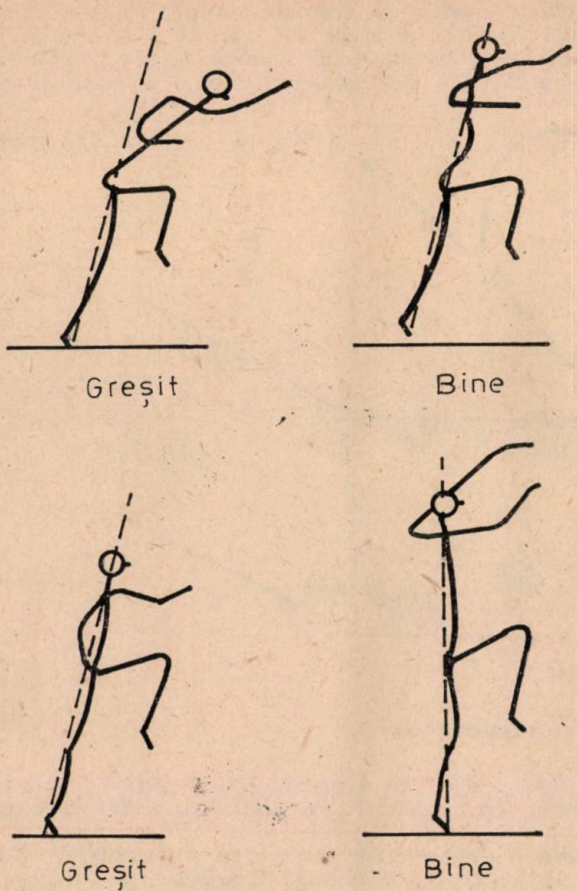


Fig.1

zisei „bătăi blocate", atît de necesare pentru săritura în înălțime, la jocurile de volei și baschet, după cum reiese din fig. 2.

După ce elevii cunosc, în general, a.b.c-ul săriturilor, se poate trece la sărituri pe saltele suprapuse, blocuri din buret, morman de paie, acoperit cu prelată etc. Ele se execută cu elan perpendicular sau oblic, cu aterizare pe spate (ca la flop), în față, în șezînd sau lateral, ca la săritura în înălțime cu rostogolire

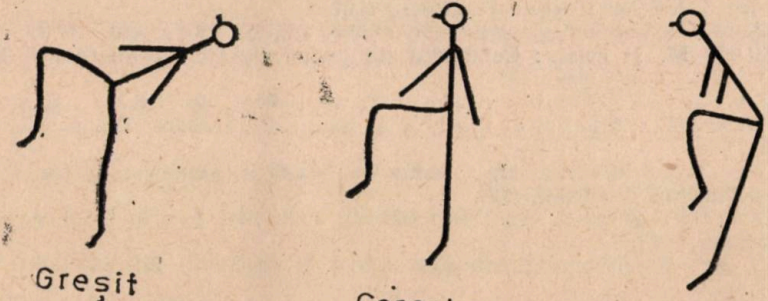


Fig.2

ventrală. Și la aceste sărituri trebuie, de asemenea, acordată atenție „bătăii blocate" desprinderii de sol sub un unghi apropiat celui de 90°, zborului cît mai înalt. Trebuie căutat ca elevul să zboare pe traiectoria celui avansat ca în fig. 3. De la executarea acestor sărituri și pînă la învățarea tehnicii săriturii în înălțime, nu mai este decît „un pas".

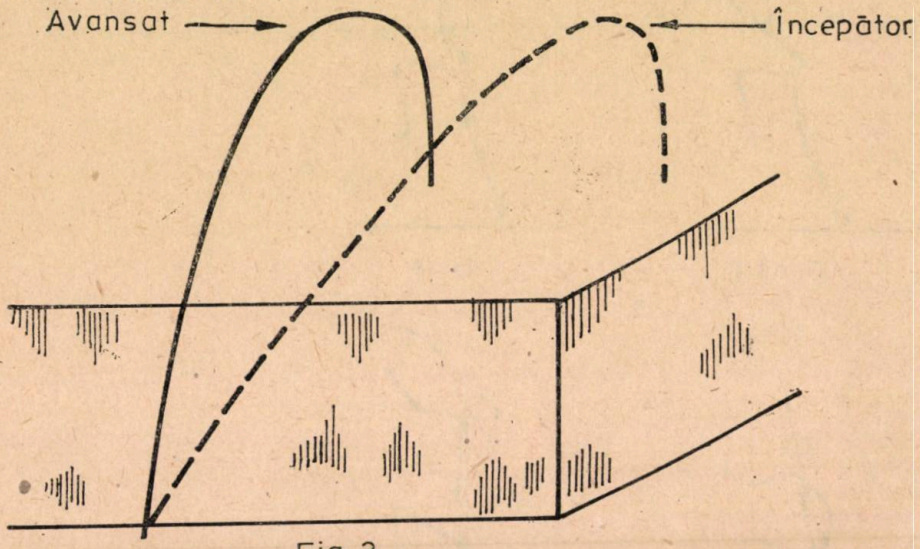


Fig. 3

CONCLUZII

Săriturile plac elevilor.

Asigură folosirea eficientă a lecției de educație fizică prin eliminarea obișnuitelor pauze de organizare, de schimbare a atelierelor, de așteptare la rînd etc.

Realizează o fixare temeinică a deprinderilor motrice și o dezvoltare corespunzătoare a calităților motrice, în general și a detentei în special, pe baza unui volum de muncă ridicat.

Exersarea permanentă a exercițiilor de sărituri îl pune pe elev în situația de a participa în mod activ și conștient la formarea propriei sale personalități.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETER A. : Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1981.
2. DEMETER A. : Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1982.
3. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, I.E.F.S., București, 1972.
4. EPURAN M. și colab. : Compediu de psihologia pentru antrenori, Ed. Sport-Turism, București 1980.
5. FIREA ELENA : Metodica educației fizice școlare, Ed. I.E.F.S., București, 1980.
6. MERICA AL. : Atletism — exerciții și jocuri pregătitoare, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969.
7. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica predării educației fizice școlare, Ed. Sport-Turism, București, 1980.
8. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Dezvoltarea calităților motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
9. NICU A. : Terminologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1973.
10. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București, 1979.

T. SOLOMEI : Le développement de la détente dans les leçons d'éducation physique

Terme couramment utilisé la détente est la qualité motrice qui se réfère a la capacité du sportif d'effectuer des sauts efficaces. En partant de cette réalité, l'auteur présente une large gamme d'exercices utilisés au Lycée militaire de la ville de Cîmpulung Moldovenesc pour le développement de la détente. Sont présentés des exercices de sauts executés sur terrain plat, exercices exècutés dans la fosse a sable, exercices de sauts dans la salle de gymnastique, exercices des sauts dans une terrain incliné et sur les marches, ainsi que des exercices de sauts avec charge supplementaire. Pour chacune de ces catégories d'exercices sont présentées des indications méthodiques et de dosage pour accroître leur efficience.

T. SOLOMEI : Developing Détente in Physical Education Classes

The term of springness has acquired the meaning of that motive quality referring to the capacity of the sportsmen of jumping ever more effectively. Starting from this reality, the author describes numerous exercises used for developing it at the military high school in Cîmpulung Moldovenesc. He describes exercises performed on a flat ground, exercises carried out at the sand hop, exercises executed in the gym, on steps and slopes, etc. For each category described he provides methodological and dosing directives with a view to enhancing their efficiency.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

EDUCAREA CALITĂŢILOR FIZICE COMBINATE (V)

Prof. LAZĂR BAROGA
F.R. Haltere şi Cultursm

MOBILITATEA ÎN REGIM DE VITEZĂ

Vorbind la general, prin mobilitate înţelegem capacitatea de a executa mişcările cu o amplitudine mărită.

Mobilitatea în regim de viteză este capacitatea omului de a executa mişcări cu amplitudine mărită, în maximum de viteză.

La prima vedere, mai ales atunci cînd se folosesc îngreuierile, s-ar părea că educarea mobilităţii este una şi aceeaşi acţiune cu lucrul muscular în diferite regimuri de lucru, ceea ce nu este adevărat. În procesul de educare al mobilităţii se solicită, în primul rînd, articulaţiile, muşchii efectuînd un lucru de întindere, pe porţiuni bine delimitate care, de obicei, vizează şi lucrul pentru întinderea ligamentelor articulaţiilor respective. Practic, muşchii şi ligamentele sînt solicitate — prin întindere — mai ales în partea finală a mişcărilor, unde se efectuează în special întinderi repetate, în unele cazuri neefectuîndu-se mişcarea completă. Astfel, solicitările sînt total diferite de cele ce au ca scop lucrul pentru dezvoltarea grupelor musculare, unde muşchii se scurtează şi se alungesc în cadrul efectuării complete a exerciţiilor.

1. Caracteristicile mobilităţii în regim de viteză

Mobilitatea în regim de viteză, ca de altfel toate formele de manifestare a mobilităţii, depinde de elasticitatea muşchilor şi a ligamentelor din apropierea articulaţiilor solicitate (**Bolineu,** 1957 ; **Muthews,** 1959 ; **Werix,** 1963).

Calitatea fizică combinată **mobilitatea în regim de viteză** se educă folosindu-se încărcături de 30 la sută din posibilităţi : 9—12 repetări, 9—12 serii, pentru 9—13 exerciţii. Numărul mare de repetări, chiar şi în cazul cînd viteza de execuţie rămîne un factor dominant, se explică prin faptul că majoritatea exerciţiilor nu sînt executate complet, fiind vorba mai ales de aşa-numitele „arcuiri", „balansări", „presări" etc.

Mobilitatea în regim de viteză este **activă** atunci cînd se execută exerciţii libere cu amplitudine mare, fără un ajutor extern, şi **pasivă** — atunci cînd efectuarea exerciţiilor atinge o amplitudine maximă, cu ajutorul unor forţe externe.

2 Mobilitatea în regim de viteză în diferite sporturi

Calitatea fizică combinată mobilitatea în regim de viteză o întîlnim în : aruncări, gimnastică, săritura cu prăjina, săritura în înălţime, judo, handbal (portari), alergările de garduri, scrimă etc.

MOBILITATEA ÎN REGIM DE FORŢA

Prin **mobilitate în regim de forţă** înţelegem capacitatea de a executa mişcări cu amplitudine maximă, în condiţii îngreuiate de o forţă externă.

1. Caracteristicile mobilității în regim de forță

Această calitate fizică combinată se educă cu ajutorul unor încărcături de 65 la sută din posibilități folosind un număr de 16—32 de repetări, 9—12 serii, pentru 3—10 exerciții.

2. Mobilitatea în regim de forță în diferite sporturi

Mobilitatea în regim de forță este necesară obținerii unor rezultate superioare în majoritatea probelor și ramurilor sportive, dar ea este absolut necesară în : haltere, gimnastică și alpinism (escaladări).

MOBILITATEA ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ

Mobilitatea în regim de rezistență este capacitatea individului de a executa mișcări cu o amplitudine mare, pe o perioadă îndelungată de timp.

1. Caracteristicile mobilității în regim de rezistență

Această calitate fizică combinată se educă atunci cînd sînt întrebuințate încărcături de 50 la sută față de posibilități, efectuîndu-se 32—64 de repetări, 9—12 serii, pentru un număr de 3—9 exerciții.

2. Mobilitatea în regim de rezistență în diferite sporturi

Calitatea fizică combinată mobilitate în regim de rezistență este necesară mai ales în : marș, sărituri (atletism, sărituri în apă), aruncări și, în general, pentru toate sporturile, în care se cere efectuarea unui volum mare de muncă.

METODE DE EDUCARE A MOBILITĂȚII ÎN REGIM DE VITEZĂ, ÎN REGIM DE FORȚĂ ȘI ÎN REGIM DE REZISTENȚA

Caracteristic metodelor de educare a mobilității în diferite regimuri de lucru este faptul că se folosește un număr mare de repetări, serii și exerciții. Deoarece majoritatea mișcărilor sînt incomplete (arcuiri, forțări ale diferitelor articulații) nu se depune un efort mare ; ca atare, antrenamentele pot fi efectuate zilnic. În acest mod, putem spera la un aflux mărit de sînge în zonele articulațiilor, unde de obicei irigarea cu sînge este foarte slabă.

1. Metode de educare a mobilității în regim de viteză (M—V)

1.1. Metoda eforturilor mici (M—V)

Este foarte întrebuințată atunci cînd urmărim mărirea mobilității în regim de viteză. Metoda impune folosirea unor încărcături de 30 la sută față de posibilități, 9—12 repetări, 9—12 serii, pentru 9—12 exerciții.

Exprimată în kilograme, metoda eforturilor mici arată astfel :

pînă la 25 la sută din posibilități	30 la sută din posibilități
$\frac{15\text{ kg}}{12}$; $\frac{20\text{ kg}}{12}$; $\frac{25\text{ kg}}{12}$	$\frac{30\text{ kg}}{9}$ $\frac{30\text{ kg}}{12}$ $\frac{30\text{ kg}}{9}$ $\frac{30\text{ kg}}{12}$ $\frac{30\text{ kg}}{9}$ $\frac{30\text{ kg}}{12}$ $\frac{30\text{ kg}}{9}$ 3
Încălzire	Mobilitate în regim de viteză

Volumul unor astfel de lecții este mare, dar nu este obositor, putîndu-se efectua 2—6 lecții într-un ciclu săptămînal din toate perioadele de pregătire (pregătitoare, competiționale sau de tranziție).

Într-o lecție cu 9 exerciții, volumul este de 24 300 kg, efectuate în 810 repetări :

$$\text{— indicele de volum} = \frac{24\,300\text{ kg}}{60\text{ kg}} = 405\ ;$$

$$\text{— indicele de intensitate} = \frac{405}{810} = 0{,}5.$$

Dacă lecția cuprinde 12 exerciții, atunci se totalizează un volum de 32 400 kg, efectuate în 1 030 de repetări :

— indicele de volum = $\frac{32\ 400\ kg}{60\ kg} = 540$;

— indicele de intensitate = $\frac{540}{1\ 030} = 0,5$.

Indicele de intensitate cuprins între 0,3—0,5 asigură caracterul lucrului în direcția mobilității în regim de viteză.

1.2. **Metoda eforturilor segmentare (M—V)**

Metoda eforturilor segmentare, aplicată în scopul educării calității fizice combinate mobilitate în regim de viteză, se aplică de obicei asupra 2—3 articulații. Se folosesc încărcături de 30 la sută din posibilități, 9—12 repetări, 9—12 serii, pentru 9—12 exerciții.

Exprimată în kilograme, metoda are următoarea structură :

pînă la 25 la sută din posibilități			30 la sută din posibilități
$\frac{15\ kg}{12}$;	$\frac{20\ kg}{12}$;	$\frac{25\ kg}{12}$	$\frac{30\ kg}{9}$ 9
Încălzire			Mobilitate în regim de viteză

Volumul este de 20—30 000 kg și se poate efectua de 2—6 ori în pregătirea sportivilor, indiferent de perioada în care se găsesc.

Într-o lecție cu 9 exerciții se totalizează un volum de 21 870 kg și 729 de repetări :

— indicele de volum = $\frac{21\ 870\ kg}{60\ kg} = 364$;

— indicele de intensitate = $\frac{364}{729} = 0,4$.

Pentru 12 exerciții, volumul este de 29 160 kg și 972 de repetări :

— indicele de volum = $\frac{29\ 160\ kg}{60\ kg} = 485$;

— indicele de intensitate = $\frac{485}{972} = 0,4$.

Și în acest caz, indicele de intensitate asigură lucrul orientat spre educarea calității fizice combinate mobilitate în regim de viteză.

2. **Metode de educare a mobilității în regim de forță**

2.1. **Metoda eforturilor mijlocii (M—V)**

Metoda eforturilor mijlocii în scopul educării mobilității în regim de forță implică folosirea unor încărcături de 65 la sută din posibilități, 16—32 repetări, 9—12 serii pentru 3—4 exerciții.

Exprimată în kilograme, metoda are următoarea structură :

pînă la 55 la sută din posibilități			65 la sută din posibilități						
$\frac{45\ kg}{16}$;	$\frac{50\ kg}{32}$;	$\frac{55\ kg}{16}$	$\frac{65\ kg}{16}$	$\frac{65\ kg}{32}$	$\frac{65\ kg}{16}$	$\frac{65\ kg}{32}$	$\frac{65\ kg}{16}$	$\frac{65\ kg}{32}$	$\frac{65\ kg}{32}$ 3
Încălzire			Mobilitate în regim de forță						

Volumul lecțiilor în care se folosește metoda eforturilor mijlocii este maxim (circa 40—50 000 kg), dar el se poate efectua de 2—4 ori în cadrul unui ciclu săptămînal de pregătire, deoarece exercițiile nefiind complete, antrenamentele nu sînt epuizate.

Într-o lecție de antrenament cu trei exerciții se totalizează 38 500 kg și 586 de repetări :

— indicele de volum = $\frac{38\,520 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 642$;

— indicele de intensitate = $\frac{642}{586} = 1$.

Cînd se efectuează patru exerciții, volumul lecției de antrenament este de 48 360 kg și 768 de repetări :

— indicele de volum = $\frac{48\,360 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 806$;

— indicele de intensitate = $\frac{806}{768} = 1$.

2.2. **Metoda eforturilor segmentare (M—V)**

Metoda implică folosirea unor încărcături de 65 la sută din posibilități, 16—32 repetări, 9—12 serii, pentru un număr de 3—4 exerciții.

Exprimată în kilograme, metoda arată astfel :

pînă la 55 la sută din posibilități	65 la sută din posibilități
$\frac{45 \text{ kg}}{32}$; $\frac{50 \text{ kg}}{32}$; $\frac{55 \text{ kg}}{32}$	$\frac{65 \text{ kg}}{32}$ 9
Încălzire	Mobilitate în regim de forță

Dacă metoda se efectuează folosind trei exerciții, vom avea un volum de 56 160 kg și 864 de repetări :

— indicele de volum = $\frac{56\,160 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 936$;

— indicele de intensitate = $\frac{936}{864} = 1$.

În cazul cînd se efectuează patru exerciții, se totalizează un volum de 74 880 kg și 1 152 de repetări :

— indicele de volum = $\frac{74\,880 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 1\,248$;

— indicele de intensitate = $\frac{1\,248}{1\,152} = 1$.

La fel ca și metoda precedentă, indicele de intensitate în jurul cifrei 1 indică orientarea antrenamentului în direcția mobilității în regim de forță.

Antrenamentele se pot efectua de 2—4 ori pe săptămînă, mai ales în perioadele pregătitoare.

3. **Metode de educare a mobilității în regim de rezistență**

3.1. **Metoda eforturilor mijlocii (M—R)**

Metoda eforturilor mijlocii în scopul educării mobilității în regim de rezistență are următoarele caracteristici : încărcături de 50 la sută din posibilități, 32—64 de repetări, 9—12 serii, pentru 3—4 exerciții.

Structura metodei, exprimată în kilograme, arată astfel :

pînă la 45 la sută din posibilități	50 la sută din posibilități
$\frac{35 \text{ kg}}{64}$; $\frac{40 \text{ kg}}{64}$; $\frac{45 \text{ kg}}{64}$	$\frac{50 \text{ kg}}{32}$; $\frac{50 \text{ kg}}{64}$; $\frac{50 \text{ kg}}{32}$; $\frac{50 \text{ kg}}{64}$; $\frac{50 \text{ kg}}{32}$; $\frac{50 \text{ kg}}{64}$; $\frac{50 \text{ kg}}{32}$ 3
Încălzire	Mobilitate în regim de rezistență

Volumul lecțiilor de antrenament în care se folosește metoda eforturilor mijlocii este maxim (60—70 000 kg), dar se pot efectua 2—4 antrenamente într-un ciclu săptămînal din perioadele pregătitoare, în funcție de cerințele pregătirii și particularităților individuale (capacitate de efort, gradul de mobilitate etc.).

Cînd metoda se aplică la trei exerciții, vom avea un volum de 57 600 kg și 1 152 de repetări :

$$\text{— indicele de volum} = \frac{57\,600 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 960 ;$$

$$\text{— indicele de intensitate} = \frac{960}{1\,152} = 0{,}8.$$

Pentru patru exerciții, antrenamentul totalizează 76 800 kg și 1 536 de repetări. În acest caz, vom avea :

$$\text{— indicele de volum} = \frac{76\,800 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 1\,280 ;$$

$$\text{— indicele de intensitate} = \frac{1\,280}{1\,536} = 0{,}8$$

3.2. **Metoda eforturilor în circuit (M—R)**

Metoda eforturilor în circuit, metodă specifică eforturilor orientate spre rezistență, în cazul în care se aplică cu scopul de a dezvolta calitatea fizică combinată mobilitate în regim de rezistență, trebuie să îndeplinească următoarele cerințe : încărcături de 50 la sută din posibilități, 32—64 de repetări, 4—6 circuite, pentru un număr de 6—9 exerciții.

Volumul atins în astfel de antrenamente este maxim (40—70 000 kg), dar se poate efectua de 2—4 ori în săptămînile din perioadele pregătitoare.

În tabelul 1 este exemplificată metoda eforturilor în circuit pentru educarea mobilității în regim de rezistență în care parametrii de bază ai efortului sînt următorii : volumul lecției = 46 080 kg ; numărul de repetări = 1 152 kg ; indicele de volum = 768 ; indicele de intensitate = 0,6 — pentru un sportiv a cărui greutate corporală este de 60 kg.

Indicii de intensitate cu valori cuprinse între 0,6—0,8 asigură orientarea antrenamentelor spre educarea mobilității în regim de rezistență.

Tabelul 1

Metoda eforturilor în circuit
pentru educarea mobilității în regim de rezistență (M-R)

Nr. crt.	Denumirea exercițiilor	Circuitul 1 50% min	Pauză 1-5 min	Circuitul 2 50%	Pauză 1-5 min	Circuitul 3 50%	Pauză 1-5 min	Circuitul 4 50%
1	Arcuiri din aplecat cu picioarele pe suport	60 kg / 32		60 kg / 64		60 kg / 32		60 kg / 64
2	Arcuiri în poziția de fandare	40 kg / 32		40 kg / 64		40 kg / 32		40 kg / 64
3	Rotarea bazinului cu centura îngreuiată	15 kg / 32		15 kg / 64		15 kg / 32		15 kg / 64
4	Haltera deasupra capului, larg apucat, ducerea capului înainte	50 kg / 32		50 kg / 64		50 kg / 32		50 kg / 64
5	Ridicări pe vîrfuri (suport) cu haltera pe spate	60 kg / 32		60 kg / 64		60 kg / 32		60 kg / 64
6	Îndoiri (arcuiri) laterale de trunchi	15 kg / 32		15 kg / 32		15 kg / 32		15 kg / 32

Volumul = 46.080 kg
Numărul de repetări = 1.152
Greutatea corporală = 60 kg

$$\text{I. v.} = \frac{46\,080 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 768$$

$$\text{I. i.} = \frac{768}{1\,152} = 0{,}6$$

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Mobilitate. în regim.de.viteză .....

Sportul, proba ARUNCAREA DISCULUI
Metoda...eforturilor segmentare
Greutatea corporală a sportivului .100... kg
Intensitatea (încărcătura) ....30..... % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții .9-12...
Numărul de lecții în ciclul săptămînal :
- perioada pregatitoare ....2-6..
- perioada competițională .2-3..

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Arcuiri din culcat cu brațele lateral	-	$\frac{7,5+7,5}{9}$ 9	1.215	81
2	Ridicări pe vîrfuri de pe suporți	160	$\frac{47,5}{9}$ 9	3.847,5	81
3	Rotări de trunchi	80	$\frac{25}{9}$ 9	2.025	81
4	Îndoiri laterale de trunchi	-	$\frac{15}{9}$ 9	1.215	81
5	Genuflexiuni cu haltera pe piept	140	$\frac{42,5}{9}$ 9	3. 442,5	81
6	Ridicări pe vîrfuri din așezat	80	$\frac{25}{9}$ 9	2.025	81
7	Arcuiri în fandare (hochei)	110	$\frac{35}{9}$ 9	2.835	81
8	Arcuiri în fandare (pus la piept)	150	$\frac{45}{9}$ 9	3.645	81
9	Arcuiri din poziția aplecat	180	$\frac{55}{9}$ 9	4.445	81
			TOTAL	24.695	729

Indicele de volum = $\frac{24.695 \text{ kg}}{100 \text{ kg}}$ = **246,9**

Indicele de intensitate = $\frac{2469}{729}$ = **0,3**

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Mobilitate în regim de viteză

Sportul, proba ARUNCAREA SULIȚEI
Metoda eforturilor segmentare
Greutatea corporală a sportivului 90 kg
Intensitatea (încărcătura) 30 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 9-12
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare 2-6
- perioada competițională 2-3

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Arcuiri din culcat cu brațele lateral	-	$\frac{7,5+7,5}{9}$ 9	1.215	81
2	Arcuiri în fandare (hochei)	110	$\frac{32,5}{9}$ 9	2.632,5	81
3	Arcuiri în fandare (foarfecă)	140	$\frac{42,5}{9}$ 9	3.442,5	81
4	Ridicări pe vîrfurile picioarelor pe un suport	140	$\frac{42,5}{9}$ 9	3.442,5	81
5	Arcuiri din poziția aplecat	160	$\frac{47,5}{9}$ 9	3.847,5	81
6	Rotări de trunchi	80	$\frac{25}{9}$ 9	2.025	81
7	Îndoiri laterale de trunchi	-	$\frac{15+15}{9}$ 9	2.430	81
8	Răsuciri de trunchi din culcat	-	$\frac{15}{9}$ 9	1.215	81
9	Ridicări pe vîrfurile picioarelor	160	$\frac{47,5}{9}$ 9	3.847,5	81
			TOTAL	24.097	729

Indicele de volum = $\frac{24.097 \text{ kg}}{90 \text{ kg}}$ = 267

Indicele de intensitate = $\frac{267}{729}$ = 0,3

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Mobilitate în regim de forță

Sportul, proba: ARUNCAREA SULIȚEI
Metoda: eforturilor segmentare
Greutatea corporală a sportivului: 90 kg
Intensitatea (încărcătura): 65 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții: 3-4
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare: 2-4
- perioada competițională: 1-2

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Fandări cu haltera pe brațe	120	$\frac{77,5}{32}$ 9	22.320	288
2	Fandări în foarfecă	120	$\frac{77,5}{32}$ 9	22.320	288
3	Ridicarea pe vîrfurile picioarelor de pe suporți	80	$\frac{52,5}{32}$	15.120	288
			TOTAL	59.760	864

Indicele de volum = $\frac{59.760 \text{ kg}}{90 \text{ kg}}$ = 664

Indicele de intensitate = $\frac{664}{864}$ = 0,7

Notă: Pentru fete se va reduce cu 20% încărcătura - volumul general de muncă. În acest caz vom avea:

Indicele de volum = $\frac{48.000 \text{ kg}}{70 \text{ kg}}$ = 685

Indicele de intensitate = $\frac{685}{864}$ = 0,7

FACTORI DETERMINANȚI ÎN PROCESUL EDUCĂRII MOBILITĂȚII ÎN REGIM DE VITEZĂ, ÎN REGIM DE FORȚĂ ȘI ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ

1. Elasticitatea mușchilor antagoniști și a ligamentelor

Mobilitatea articulațiilor, normală din punct de vedere morfofuncțional, este limitată de elasticitatea insuficientă a mușchilor antagoniști relaxați. Specialiștii afirmă că efectul contracției unui mușchi este micșorat și de contracția elastică a mușchilor antagoniști care se întind odată cu mușchii care efectuează mișcarea.

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Mobilitate în regim de viteză .....

Sportul, proba HANDBAL (PORTARI)
Metoda eforturilor segmentare
Greutatea corporală a sportivului 75 ... kg
Intensitatea (încărcătura) 30 ..... % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 9-12
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ... 2-6
- perioada competițională 2-3

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Arcuiri în fandare laterală	90	$\frac{27,5}{9}$ 9	2.227,5	81
2	Arcuiri în fandare laterală	90	$\frac{27,5}{9}$ 9	2.227,5	81
3	Ducerea picioarelor deasupra capului - arcuiri -	-	$\frac{5}{9}$ 9	405	81
4	Culcat, brațele lateral arcuiri		$\frac{10}{9}$ 9	810	81
5	Arcuiri din poziția aplecat	110	$\frac{32,5}{9}$ 9	2.632,5	81
6	Ridicări pe vîrfuri de pe suporți	120	$\frac{35}{9}$ 9	2.835	81
7	Arcuiri în fandare (foarfecă)	80	$\frac{25}{9}$ 9	2.025	81
8	Arcuiri din șezînd	60	$\frac{18}{9}$ 9	1.458	81
9	Rotări de trunchi	80	$\frac{25}{9}$ 9	2.025	81
			TOTAL	16.645	729

Indicele de volum = $\frac{16.645 \text{ kg}}{75 \text{ kg}}$ = 221,9

Indicele de intensitate = $\frac{221,9}{729}$ = 0,3

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Mobilitate în regim de rezistență

Sportul, proba ..... MARS .....
Metoda eforturilor mijlocii
Greutatea corporală a sportivului .. 65 .... kg
Intensitatea (încărcătura) ... 50 .... % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții ... 3 - 4 ..
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ..... 2 - 4
- perioada competițională ... 1 - 2 .

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Ridicări pe vîrfurile picioarelor	100	$\frac{50}{32}\ \frac{50}{64}\ \frac{50}{32}\ \frac{50}{64}\ \frac{50}{32}\ \frac{50}{64}\ \frac{50}{32}\ 3$	19.200	384
2	Imitarea mișcărilor din timpul marșului	-	$\frac{5}{32}\ \frac{5}{64}\ \frac{5}{32}\ \frac{5}{64}\ \frac{5}{32}\ \frac{5}{64}\ \frac{5}{32}\ 3$	1.920	384
3	Sărituri pe vîrfurile picioarelor	60	$\frac{30}{32}\ \frac{30}{64}\ \frac{30}{32}\ \frac{30}{64}\ \frac{30}{32}\ \frac{30}{64}\ \frac{30}{32}\ 3$	11.520	384
			TOTAL	32.640	1.152

$$\text{Indicele de volum} = \frac{32.640 \text{ kg}}{65 \text{ kg}} = \boxed{502,1}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{502,1}{1152} = \boxed{0,4}$$

Notă: Exercițiul 2 se execută cu gantele de 2,5 kg în fiecare mînă.

Astfel, o parte din forța mușchilor care se contractă se cheltuiește pentru întinderea mușchilor antagoniști; ca urmare, această forță va fi cu atît mai mare, cu cît se va mări alungirea. Practic, mușchii în acțiune trebuie să învingă rezistența antagoniștilor. Cu cît mușchii antagoniști cedează mai ușor la întindere, cu atît se cheltuiește mai puțină forță pentru învingerea rezistenței lor și se manifestă mai eficace forța și viteza mișcărilor.

Elasticitatea fibrelor musculare crește sub influența antrenamentului orientat în acest scop. Exercițiile specifice pot mări nu numai elasticitatea fibrelor musculare, dar chiar și pe cea a ligamentelor, iar după cum este știut, cu cît ligamentele sînt mai elastice, cu atît crește și gradul de mobilitate al articulațiilor.

Mobilitatea coloanei vertebrale depinde de elasticitatea discurilor intervertebrale și de cea a ligamentelor. În mod normal, mobilitatea coloanei permite efectuarea tuturor exercițiilor care se întîlnesc în activitatea sportivă. Dar, oricum, gradul de mobilitate rămîne dependent de elasticitatea mușchilor și ligamentelor care activează coloana.

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Mobilitate în regim de forță

Sportul, proba ÎNOT
Metoda efortului segmentare
Greutatea corporală a sportivului 70 kg
Intensitatea (încărcătura) 65 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 3 - 4
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare 2 - 4
- perioada competițională 1 - 2

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Arcuiri în fandare	90	$\frac{57,5}{32}9$	16.560	288
2	Arcuiri din aplecat	90	$\frac{57,5}{32}9$	16.560	288
3	Ridicări pe vîrfurile picioarelor de pe suport	100	$\frac{65}{32}9$	18.720	288
			TOTAL	51.840	864

$$\text{Indicele de volum} = \frac{51.840 \text{ kg}}{70 \text{ kg}} = 740$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{740}{864} = 0,8$$

Notă: În general, pentru înotul feminin se reduc greutățile și respectiv volumul cu circa 50% față de recomandările prezentelor modele de lecții. De pildă, pentru educarea calității fizice combinate mobilitate în regim de forță la fete, se poate efectua un volum general de 25.000 kg Dacă presupunem că sportiva are o greutate corporală de 50 kg, atunci vom avea:

$$\text{Indicele de volum} = \frac{25.000 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 500$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{500}{864} = 0,5$$

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Mobilitate în regim de viteză .....

Sportul, proba ..... JUDO .....
Metoda ..eforturilor segmentare
Greutatea corporală a sportivului ..65... kg
Intensitatea (încărcătura) ....30.... % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții ..9-12..
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ...2-6...
- perioada competițională ..2-3..

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Rotări de trunchi	80	$\frac{25}{9}$ 9	2.025	81
2	Ridicări pe vîrfuri de pe suporți	100	$\frac{30}{9}$ 9	2.430	81
3	Arcuiri în fandare laterală	90	$\frac{27,5}{9}$ 9	2.227,5	81
4	Arcuiri în fandare laterală	90	$\frac{27,5}{9}$ 9	2.227,5	81
5	Arcuiri în fandare (foarfecă)	80	$\frac{25}{9}$ 9	2.025	81
6	Arcuiri din șezînd	60	$\frac{18}{9}$ 9	1.485	81
7	Ducerea picioarelor deasupra capului - arcuiri -		$\frac{5}{9}$ 9	405	81
8	Îndoiri laterale de trunchi		$\frac{10}{9}$ 9	810	81
9	Arcuiri din poziția aplecat	110	$\frac{32,5}{9}$ 9	2.632,5	81
			TOTAL	16.267	729

Indicele de volum = $\frac{16.267 \text{ kg}}{65 \text{ kg}}$ = **250,2**

Indicele de intensitate = $\frac{250,2}{729}$ = **0,3**

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Mobilitate în regim de viteză .....

Sportul, proba ...GIMNASTICĂ RITMICĂ
Metoda ..eforturilor segmentare
Greutatea corporală a sportivului ..55... kg
Intensitatea (încărcătura) ....30..... % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții ..9-12...
Numărul de lecții în ciclul săptămînal :
- perioada pregătitoare ..2-6....
- perioada competițională ..2-3..

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Ridicări pe vîrfurile picioarelor de pe suporți	100	$\frac{30}{9}$ 9	2.430	81
2	Arcuiri din poziția aplecat	110	$\frac{32,5}{9}$ 9	2.632,5	81
3	Arcuiri în fandare laterală	90	$\frac{27,5}{9}$ 9	2.227,5	81
4	Arcuiri în fandare laterală	90	$\frac{27,5}{9}$ 9	2.227,5	81
5	Arcuiri în fandare (foarfecă)	80	$\frac{25}{9}$ 9	2.025	81
6	Arcuiri din șezînd	60	$\frac{18}{9}$ 9	1.458	81
7	Trecerea picioarelor deasupra capului - arcuiri -	-	$\frac{5}{9}$ 9	405	81
8	Rotări de trunchi	80	$\frac{25}{9}$ 9	2.025	81
9	Îndoiri laterale de trunchi	-	$\frac{10\,kg}{9}$ 9	810	81
			TOTAL	16.240	729

Indicele de volum = $\frac{16.240\ kg}{55\ kg}$ = 295,2

Indicele de intensitate = $\frac{295,2}{729}$ = 0,4

2. **Temperatura mușchilor**

Mobilitatea articulațiilor se îmbunătățește atunci cînd în mușchii care se întind crește irigarea cu sînge, lucru care se petrece în urma încălzirii sportivilor, înainte de antrenamente sau competiții. Antrenorii și sportivii au observat de mult că după o bună încălzire a tuturor grupelor, care de obicei durează circa 20—30 de minute, mobilitatea articulară crește ; din contră, răcirea mușchilor atrage după sine micșorarea sau amplitudinea mișcărilor.

3. **Capacitatea de relaxare a mușchilor**

Nepriceperea de a relaxa mușchii antagoniști, prin insuficienta armonizare a proceselor nervoase care reglează încordarea și relaxarea mușchilor, are ca rezultat o mobilitate necorespunzătoare.

Cercetări riguroase în această direcție au demonstrat că la persoanele care nu au o coordonare bună a mișcărilor și nu știu să-și relaxeze mușchii, mobilitatea articulațiilor se dezvoltă mai lent.

Capacitatea fibrei musculare de a se întinde și de a se relaxa nu are o influență negativă asupra forței musculare. Cu alte cuvinte, exercițiile de mobilitate nu dăunează procesului de educare a forței, așa cum s-a susținut multă vreme de către unii specialiști ; din contră, aceste exerciții se recomandă concomitent cu exercițiile de forță. În acest caz, oricît ar crește mușchiul în dimensiuni, nu este influențată negativ mobilitatea. De fapt, o întindere prealabilă a mușchilor, îndeosebi a celor încordați, mărește forța lor de contracție.

STABILIREA MIJLOACELOR ȘI METODELOR DE ANTRENAMENT

1. **Stabilirea exercițiilor**

Exercițiile pentru educarea mobilității în diferite regimuri de lucru (viteză, forță, rezistență) sînt extrem de numeroase. Ele se aleg, bineînțeles, în funcție de sportul practicat, stadiul de pregătire și particularitățile individuale ale sportivilor.

Flexiile, extensiile, arcurile, balansările etc., se pot efectua liber, dar cea mai mare influență o au atunci cînd se folosesc diferite îngreuieri.

Exercițiile de mobilitate trebuie să ducă la întinderea maximă a mușchilor, dar ele trebuie executate mărindu-se treptat amplitudinea mișcărilor respective. În general, mușchii sînt relativ puțin extensibili. Dacă se încearcă mărirea lungimii lor într-o singură mișcare, efectul este minim și cu riscuri mari de accidente. În arcuiri, de la o repetare la alta, efectele exercițiilor se însumează și după cîteva zeci (chiar sute) de repetări, mușchii care se opun măririi amplitudinii mișcărilor vor depune o rezistență din ce în ce mai mică. Subliniem necesitatea efectuării exercițiilor într-un număr mare de repetări. Chiar dacă se folosesc îngreuieri, antrenamentele nu sînt obositoare, deoarece multe exerciții sînt incomplete (de exemplu : arcuiri sau presările în diferite articulații). Să luăm de pildă arcuirile cu greutăți pe umeri (haltere, saci cu nisip etc.), exerciții deosebit de eficace pentru dezvoltarea mobilității articulației coxo-femurale în multe sporturi (atletism-garduri, scrimă, haltere, gimnastică etc.) ; dacă se efectuează fandări și ridicări din fandare cu o halteră de 50 kg pe umeri, atunci sportivul nu poate executa decît 10—15 repetări. În cazul cînd se efectuează doar arcuiri în fandare, sportivul poate realiza, fără să obosească, un număr de exerciții de cel puțin 2—3 ori mai mare.

Este evident, și nu considerăm să venim cu argumente, că înainte de exercițiile pentru educarea mobilității în diferite regimuri de lucru. este necesară o încălzire deosebit de accentuată a tuturor articulațiilor și grupelor musculare, care vor fi solicitate.

Unii specialiști (**M. G. Ozolin,** 1977) susțin că executarea exercițiilor de mobilitate de două ori pe zi au un efect mai mare decît atunci cînd se efectuează o singură dată sau de trei ori pe zi.

În urma efectuării exercițiilor pentru educarea mobilității, pot apărea dureri caracteristice febrei musculare sau întinderii ligamentelor. Dacă însă durerile apar la nivelul articulațiilor, și ele persistă, atunci este vorba de o dozare greșită a efortului și se impune luarea unor măsuri în consecință.

Tabelul 2

Principalele caracteristici ale metodelor de educare a mobilității în regim de viteză, mobilității în regim de forță și mobilității în regim de rezistență

Calități fizice combinate	Metode	Viteza de execuție	Mărimea intensității	Intensitatea (încărcătura) față de posibilități	Mărimea volumului	Volum				
						Nr. repetări	Nr. serii	Nr. exerciții	Nr. kg pe lecție	Nr. lecții pe ciclul săptămînal
MOBILITATE ÎN REGIM DE VITEZĂ (M-V)	M.* eforturilor mici (M-V)	mare	mică	30%	mare	9-12	9-12	9-12	8.000 27.000	2-6
	M. eforturilor segmentare (M-V)	mare	mică	30%	mare	9-12	9-12	9-18	14.000 32.000	2-6
MOBILITATE ÎN REGIM DE FORȚĂ (M-F)	M. eforturilor mijlocii (M-F)	mijlocie	mijlocie	35%	maxim	16-32	9-12	3-6	27.000 74.000	2-4
	M. eforturilor segmentare (M-F)	mijlocie	mijlocie	65%	mare	16-32	9-12	3-4	25.000 75.000	2-4
MOBILITATE ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ (M-R)	M. eforturilor mijlocii (M-R)	mijlocie	mijlocie	50%	maxim	32-64	9-12	3-4	30.000 77.000	2-4
	M. eforturilor în circuit (M-R)	mijlocie	mijlocie	50%	maxim	32-64	4-6 circuite	4-6	40.000 60.000	2-4

* M = Metoda

2. Stabilirea metodelor de antrenament

Capacitatea de mobilitate diferă de la individ la individ și de la un sport la altul. Ca atare, este foarte important să se aleagă exact metoda de pregătire, care să corespundă cel mai mult cerințelor competiționale ale diferitelor probe și ramuri sportive.

În tabelul 2 sînt redate principalele caracteristici ale metodelor de educare a mobilității în regim de viteză, în regim de forță și în regim de rezistență.

L. BAROGA : L'éducation des qualités physiques combinés (V)

Dans cette dernière partie de l'ouvrage, l'auteur analise la mobilité. On fait de références concernant la mobilité en régime de vitesse, de force, de résistance, avec la présentation des méthodes d'éducation de cette qualité physique dans les régimes mentionnés. Sont présentés aussi les facteurs déterminants dans le processus d'éducation de la mobilité en régime de vitesse, en régime de force ou de résistance. On présente en même temps la manière de réaliser le choix des moyens et des méthodes d'entraînement pour l'éducation de la mobilité dans des différentes régimes de travail.

L. BAROGA : Training Combined Physical Qualities (V)

In this last part of his study, the author concentrates on mobility, analyzing it in terms of speed, strength and resistance. He puts forth methods for training this physical quality in such terms. Likewise he describes the decisive factors in the process aiming at training mobility in terms of speed, strength and resistance as well as the way in which the training means and methods should be established to achieve these purposes.

TESTAREA EFICIENȚEI BIOMECANICE A MIȘCĂRILOR ÎN APĂ

Prof. MIRCEA OLARU
Antrenor federal F.R. Natație

Conform unei definiții generale, biomecanica reprezintă știința care studiază dezvoltarea, structura și activitatea aparatului motor al ființelor vii, plecînd de la premisele cunoscute ale mecanicii generale, cu alte cuvinte, în cazul înotului, termenul se referă la știința care studiază activitatea de mișcare și înaintare a corpului în mediul acvatic.

Tehnica fiecărui procedeu de înot sportiv se manifestă specializat (craul, bras, spate, fluture), dar, la o analiză atentă, urmărită cu ajutorul cunoștințelor de biomecanică, se remarcă faptul că, la toate procedeele amintite, mișcările de înaintare sînt asemănătoare, iar, din punctul de vedere al înaintării, mobilizarea forțelor ce conduc la realizarea deplasării corpului reflectă caracteristica principală a locomoției — mobilizarea alternativă a momentelor de vîslire cu cele de alunecare sau de repaus relativ.

Viteza de deplasare a unui înotător poate avea mărimi diferite, ca urmare a mai multor **formule de corelare dinamică** a celor trei parametri principali :

1. tempoul (T) sau frecvența mișcărilor de vîslire ;
2. lungimea fiecărei unități de vîslire (L), care poate fi calculată prin împărțirea distanței înotate la numărul total de vîsliri ;
3. mărimea forței biologice (F), aplicată pe unitatea de vîslire.

Desigur, nu se poate omite faptul că, în mod normal, obișnuit, antrenorii apreciază viteza prin timpul consumat de înotător pentru parcurgerea distanței în prealabil stabilită. Altfel spus, atunci cînd apelăm la biometrie, viteza va fi exprimată în metri pe secundă (m/s). În practica sportivă, instrumentul cu care este controlată viteza este binecunoscutul cronometru, instrument care, în ultimul deceniu, a fost perfecționat, modernizat spectaculos, mai ales prin aportul tehnicii electronice, ceea ce a făcut ca „îndrăgirea" lui să sporească — cert este că atît antrenorul, cît și sportivul obișnuit nu se mai despart de el —, iar ca o consecință (negativă, să-i spunem) manifestarea vitezei de înaintare este urmărită unilateral, neglijîndu-se importanța celorlalți parametri : tempoul, forța vîslirii etc. Astfel, banalul cronometru îl poate conduce pe antrenor, în primul rînd, la raționamente exclusiv mecanice, care ignoră aspectele biologice ale mișcării — cu alte cuvinte, se ajunge ca înotătorul să fie asemuit unei mașini, în opoziție cu grija permanentă de a-l urmări pe înotător ca biotip, ca ființă umană căreia i se cere să realizeze sarcina de viteză nu numai prin efort, ci și prin tehnică eficientă, adică un algoritm motric supus imperativului „realizarea celei mai mari viteze cu cel mai mic efort".

Cînd îl instruiește pe copilul înotător, antrenorul îi explică tehnica mișcărilor de înot, îi vorbește de frecvența mișcărilor, de amplitudinea lor, de direcția corectă etc., iar pe măsură ce pregătirea evoluează începe să apeleze la cronometru. Din acest moment, începe goana după viteză, iar curînd toată școala învățării tehnice va fi uitată, tot ceea ce s-a întreprins pentru realizarea unei înaintări eficiente va fi neglijat, pregătirea va viza, în primul rînd, dezvoltarea capacității de a spori și a menține viteze ridicate, indiferent de corectitudinea mișcărilor și, mai ales, prin puterea voinței de a rezista, de cele mai multe ori, „cu orice preț". Pentru a realiza acest regim de lucru, uneori, antrenorului nu-i sînt necesare alte calități decît puterea de a convinge sportivul. Din păcate, acest stil de pregătire nu produce performanță decît întîmplător, atunci cînd în sfera de influență a antrenorului apare un element cu totul ieșit din comun ; după cum se știe, aceste elemente sînt foarte rare, iar masa de înotători „mînată" de antrenor și... cronometru luptă pentru viteză, acumulează oboseală și speră că acesta-i adevăratul drum spre podium.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1983, pag. 49

În ultima vreme, specialiștii în biomecanică s-au alăturat celor din bazinul de înot. Colaborarea a început să dea roade și iată că în ultimii ani au început să apară, frecvent, comunicări în care „străinii de bazin" îi invită pe antrenori la reflecții purificatoare, mai ales pe cei cunoscuți sub numele de „antrenori-cronometru". Un asemenea material a fost publicat la New York (Craig, Boomer, Gibbons : „Use of stroke rate, distance per stroke, and velocity relationships during for competitive swimming", Baltimore, University Park Press, „Swimming III", pag. 265—274) de trei cercetători de la Universitatea Rocester. Lucrarea a fost susținută la cel de al treilea simpozion mondial de biomecanică a înotului (Toronto, 1978) și este considerată ca material de referință în domeniul discutat.

Lucrarea reprezintă o continuare a cercetării corelației ce există între viteză și tempo, cercetare începută la J.O. de la Montreal '76 de Craig și Pendergast și care are ca concluzie afirmația potrivit căreia **creșterea vitezei de înaintare apare ca o consecință a creșterii tempoului și scăderii lungimii unității de vîslire.** Ultima comunicare repetă o serie de concluzii, dar aduce ca noutate interesantă nomograma de calculare operativă a corelării tempoului și a lungimii de vîslire în realizarea regimului de viteză optim la înotători. Față de aceste cunoștințe noi și importante, ne-am propus să prezentăm în finalul materialului cîteva propuneri concrete legate de pregătirea înotătorilor noștri.

În figura 1, cei trei cercetători prezintă corelațiile între tempo și lungimea vîslirii la un înotător craulist-vitezist.

În figura expusă, sînt analizați factorii care concură la obținerea vitezei : pe abscisă (linia orizontală) a fost gradat parametrul „tempo", pe ordonată (linia verticală) s-a gradat viteza de înaintare pînă la valoarea de 2 m/s. Înotătorul a fost programat să parcurgă fiecare repetare sau fiecare parcurs de înot (de regulă, pe lungimea unui bazin) cu viteza cea mai mare realizată printr-o frecvență de mișcare (tempo) precis stabilită. Astfel, cea mai mare viteză realizată cu un tempo de 18 vîsliri este de circa 0,70 m/s. De asemenea, cea mai mare viteză realizată cu un tempo de 20 de vîsliri ajunge la valoarea de 1 m/s ș.a.m.d. Viteza maximă de înaintare a fost realizată cu un tempo de circa 65 ; cînd i s-a indicat înotătorului să crească valoarea tempoului, viteza de înaintare s-a înrăutățit, astfel că la un tempo de circa 90 de vîsliri viteza de înaintare a scăzut pînă la 0,40 m/s. Unind punctele care indică valorile vitezei realizate în compania unor valori precise ale tempoului, s-a obținut curba vitezei optime. Fiecărui punct situat pe această curbă i se poate calcula și valoarea unui alt parametru, și anume a lungimii unității de vîslire (L). Aceste valori sînt mai mari cînd viteza este mică și tempoul scăzut. Ele tind să scadă pe măsură ce viteza de înaintare și tempoul cresc. Cu alte cuvinte, „L" este în relație de inversă proporționalitate cu „V" și „T".

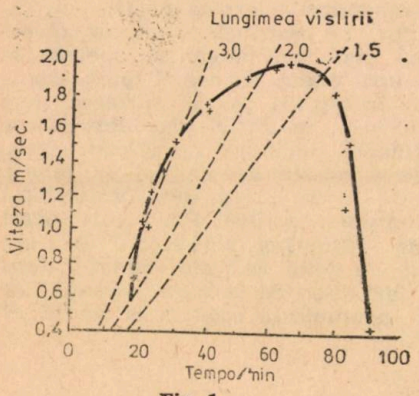


Fig. 1

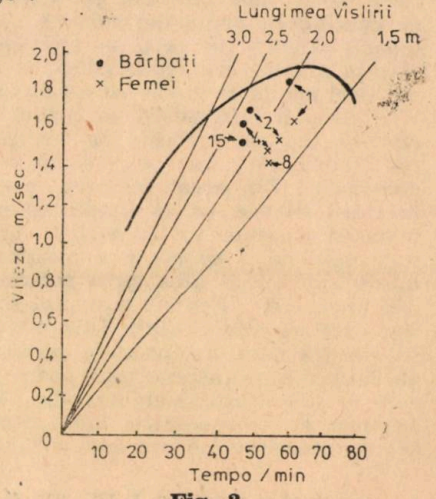


Fig. 2

În aproximativ același fel au fost înregistrate pe figura 2 evoluțiile mai multor înotători (în probe diferite, băieți, fete), cu ocazia întrecerilor de la J.O. Montreal 1976.

Interpretarea generală a celor două grafice ne îndreptățește să afirmăm că, indiferent de specialitatea de concurs, indiferent de regimul de viteză adoptat, înotătorul trebuie să tindă să parcurgă distanța cu viteză optimă, realizată cu tempo scăzut în compania unor creșteri ale lungimii unităților de vîslire, iar, ca o consecință, pentru a obține rezultatul dorit (viteza mare) este absolut necesar ca forța fiecărei vîsliri să tindă să crească, indiferent dacă acest regim produce, la nivelul musculaturii locale, o încordare mai mare.

Dorim să semnalăm antrenorilor acest gen de observații, pentru a le folosi în practica de antrenament. În acest fel, lecțiile și planurile de antrenament vor putea fi elaborate în baza unor studii experimentate științific și mai puțin pe... impresii, evitîndu-se măsurile care se întemeiază doar pe rutină sau izvorăsc din simpla imaginație.

Metoda care a stat la baza întocmirii graficelor a beneficiat de o aparatură specială (mecanică, electronică), cu reglare automată a măsurătorilor față de un regim programat de înaintare, cu repere foarte precise de urmărire a mișcărilor de vîslire. Menționăm că numărarea tempoului începea de la cifra „0" și nu de la cifra „1", cum sîntem tentați să numărăm în alte ocazii (!).

Printre alte măsurători urmărite, amintim două care au permis să se realizeze nomograma calculării parametrilor vitezei (fig. 3) :

1. cronometrarea timpului de înot pe distanța de 10 m ;
2. cronometrarea timpului de execuție a 5 cicluri de vîslire.

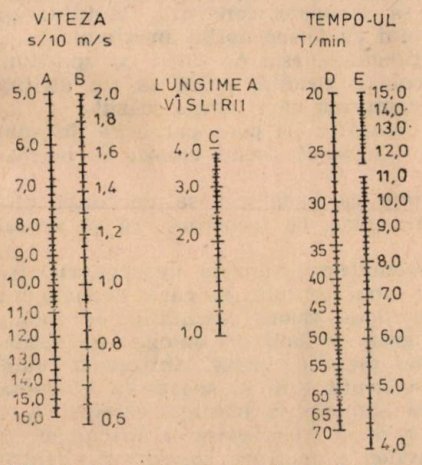


Fig. 3. Nomograma pentru calculare a parametrilor vitezei.

Menționăm că, în practica curentă din bazin, aceste două operații se efectuează concomitent cu un cronometru cu dublu stoper, durata acestor măsurători fiind scurtă, de circa 10—15 secunde.

Uniți cu o riglă valoarea timpului realizat pe distanța de 10 m (scalarea A) cu valoarea timpului consumat pentru cele cinci cicluri de vîslire (scalarea E). Punctul atins de riglă pe scara C indică valoarea lungimii vîslirii. Aflarea vitezei medii (metri pe secundă) se face ducînd o linie orizontală din punctul folosit pe scalarea A. Aflarea valorii tempoului se face ducînd o linie orizontală din punctul folosit pe scalarea E. Citirea nomogramei, aflată la îndemîna antrenorului, poate dura circa 5 secunde, deci atenția antrenorului la cronometru se restrînge lăsînd timp concret de urmărire și dirijare operativă a înotătorului aflat în apă.

În figurile 1 și 2 sînt prezentate relațiile tipice „T", „L" și „V" la înotătorii de performanță. Interpretarea lor atrage atenția asupra necesității de a se programa în antrenamente un număr însemnat de repetări la un tempo scăzut de înot. Acest mod de înaintare îl va putea obișnui pe sportiv să înoate cu mișcări lungi în regim optim de viteză, conservîndu-se capacitatea de creștere a vitezei în situația creșterii voluntare a tempoului (alura de concurs). A adopta soluția opusă înseamnă că înotătorul va consuma din **rezerva de viteză,** deoarece este evident că creșterea tempoului peste valoarea optimă nu poate conduce la creșterea vitezei, ci, din contra, se ajunge la înrăutățirea acesteia. Pentru a orienta înotătorul asupra tempoului, antrenorii ar trebui să se folosească de un semnal sonor, care, ca un metronom, să indice frecvența vîslirilor.

Relațiile între tempo, lungime și viteza de înaintare, atent urmărite, pot îngădui sportivului să pună accentul pe aspectele calitative ale antrenamentului, mai ales exersarea prin tehnica corectă, cunoscînd bine faptul că progresele

înregistrate de înotător sub raportul tehnicii înotului pot influența favorabil rezultatele într-o măsură mai mare decît prelungirea exagerată a duratei antrenamentelor pînă la 3—4 ore într-o singură lecție. Acest aspect trebuie reținut și pentru faptul că cei mai mulți înotători sînt copii care nu au capacitatea biologică să execute un asemenea volum de lucru.

Antrenorii ar trebui să adere mai curînd la o formulă de pregătire care să excludă exersările grele (volume mari de lucru la vîrste mici), deoarece, prin urmărirea relațiilor optime între parametrii discutați, se poate obține mult mai mult pe baze științifice, pedagogice, din care sînt excluse copierile mecanice ale metodelor de antrenament ale campionilor.

CONCLUZII ȘI PROPUNERI

1. Cunoscînd importanța celor trei parametri în realizarea mișcărilor corecte de înot, antrenamentul copiilor începători trebuie să fie dirijat în așa fel încît fiecare exercițiu să fie executat în condițiile asigurării **rezervei de viteză.** Pornind de la expresia „la cea mai mare viteză cel mai mic efort", antrenorul va solicita sportivilor să realizeze viteza de înaintare cu minimum de mișcări ; această alternativă de mișcare, care reproduce condițiile de înot cu **rezervă de viteză,** perfect antrenată, va permite sportivului ca, la momentele cînd se impune creșterea substanțială a vitezei (de regulă, finalul unei probe de concurs etc.), acest lucru să fie realizabil prin creșterea voluntară a tempoului de la valori scăzute la valori optime (figurile 1 și 2). În această direcție, antrenorul poate „inventa" o multitudine de exerciții care să simuleze condițiile înotului cu **rezervă de viteză,** finalizate cu condițiile înotului cu **tempo optim maximal.**

2. Pentru a sprijini acest gen nou de pregătire, este de dorit ca sportivii, mai ales copiii-începători, să concureze în aceleași condiții, adică să fie dirijați să realizeze viteze de înaintare superioare în compania unui tempo scăzut :

— știind că în întrecerile de înot este cîștigător cel care parcurge distanța prestabilită într-un timp cît mai scurt, putem afirma că sensul valoric al performanței este variabil-descrescător ;

— știind că eficiența biomecanică impune ca înotătorul să parcurgă distanța cu un număr scăzut de mișcări, putem spune, de asemenea, că și sensul valoric ale eficienței este variabil-descrescător.

Corelarea celor două valori (numărul secundelor, numărul mișcărilor) care indică același sens este posibilă, iar în cazul unui concurs, la care clasamentul unei probe s-ar calcula prin adunarea celor două valori, rezultatul ar indica direct valoarea eficienței biomecanice a unui grup de înotători omogen ca vîrstă, sex, în cazul nostru a unui an de vîrstă, a unei grupe de vîrstă. Antrenorii caută de mult un mijloc de pregătire, chiar și de concurs, care să scoată în evidență atît calitățile fizice (viteza), cît și gradul de stăpînire a tehnicii corecte. Este posibil că acest element care se bazează pe o nouă interpretare a mișcărilor să satisfacă pe cei care doresc să asigure sportivilor o pregătire superioară. Pentru viitor, se profilează ideea ca în aceste concursuri să fie invitați numai acei copii care prezintă omogenitate și din punctul de vedere al dezvoltării somatice, dar acest aspect intră de acum în capitolul selecției.

3. Pentru a asigura o bază științifică de pregătire la nivelul grupelor de avansați, fiecare înotător trebuie să fie testat periodic cu diferite regimuri de viteză la valori stabile ale tempoului. Tehnica de întocmire a graficului este asemănătoare celei expuse pentru primul caz. În acest fel, vor putea fi constatate creșterile de viteză pentru fiecare tempo ales (moderat, mai mic decît cel din concurs, egal cu cel folosit în prima jumătate a cursei sau cu cel din partea a doua etc.). În acest fel, noțiunile **individualizare** și **curba de efort a probei** vor deveni comune și la îndemîna fiecărui sportiv, fiecărui antrenor. Este de dorit ca toate seturile de repetări din cadrul antrenamentului să fie dedicate unor astfel de valori ale parametrului discutat (tempo).

4. Utilizarea nomogramei, anterior expusă, poate ajuta pe antrenor să estimeze valoarea probabilă a performanței sportivului pentru un concurs apropiat încă din timpul antrenamentelor. Ea aduce în fața antrenorului, printr-o cronometrare de circa 20 de secunde, un mănunchi de 5 parametri, prin care viteza și prestația pot fi apreciate obiectiv.

5. Selecția pentru practicarea înotului trebuie să aducă la bazine acele elemente, copii, care în jurul vîrstei de 9 ani (8—10 ani) posedă indici somatici de excepție, garanție a realizării unei prestații eficiente în cazul înaintării în apă :

— talie cu valori superioare mediei vîrstei respective ;

— anvergura brațelor la valori pozitive evidente ;

— diferență clară între mărimea umerilor-șoldurilor (diametrele biacromial și bitrohanterian) ;

— lungimea mare a palmelor și a labelor picioarelor ;

— mobilitate de excepție la nivelul principalelor articulații (umeri, coloană vertebrală, glezne etc.).

Acestora urmînd a adăuga indicii selecționați din categoria calităților fizice (forța segmentară aplicată specific sau cum obișnuim să o denumim, prin expresia **simțul apei,** rezistența cardio-respiratorie) și cei din categoria calităților psihomotrice (tenacitate, putere de îndurare, perseverență, răbdare, spirit de colaborare în muncă).

Eficiența biomecanică a mișcărilor de înot trebuie să preocupe pe antrenor, mai ales pe cel care se ocupă de copii, chiar dacă pentru moment acesta va renunța la ajutorul cronometrului.

Toate aceste gînduri ne invită să reproducem, odată în plus, expresia latină „festina lente" (grăbește-te încet).

M. OLARU : L'essai de l'efficience biomécanique des mouvements dans la nage

L'auteur présente des propositions pour l'obtention d'une efficience supérieure dans l'entraînement des plus jeunes nageurs. Chaque exercice doit etre dirigé d'une maniére a assurer la reserve de vitesse, conformément a la nécessité : „pour la plus grande vitesse, le moindre effort". Les modalités principales : a) la réalisation de la vitesse d'avancement par un tempo bas, par la correlation du nombre des secondes avec celui des mouvements ; b) l'examen périodique avec des differentes régimes de vitesse pour des valeurs stables du rythme (modéré, sous celui du concours, égal au celui utilisé pendant la première moitie de la course etc) : 3) l'utilisation de la nomogramme pour l'estimation de la valeur probable de la performance du sportif pour un concours proche ; d) la selection pour la pratique de la nage doit être orienté vers des enfants qui présentent, a l'âge de 8—10 ans, des indices somatiques d'exception (taille supérieure a la moyenne, l'envergure des bras au valeurs positives, différence claire entre les diamètres bi-acromial et bitrohantérien, grande longueur des mains et des pieds, mobilité d'exception au niveau des articulations).

M. OLARU : Testing of Biomechanical Efficiency of Swimming Movements

The author puts forward a number of interesting proposals in order to obtain higher efficiency in the training of the youngest swimmers, i.e. each exercise should be under control in order to ensure a speed reserve according to the demand imposed „for the highest speed the smallest efforts". He indicates as ways and means the following : a) a higher advance speed at a lower tempo by correlating the number of second to that of movements ; b) a periodical testing under various speed régimes at stable tempo values (e.g. moderate, lower than in competitions, equal to that used in the first half of the event, etc.) ; c) the use of the nomogram with a view to estimatina the probable value of the sportman's performance for the forthcoming competition ; d) the selection for swimming which should take into consideration the fact that children aged from 8 to 10 show exceptional somatic pointers (e.g. higher stature than those of the mean for the respective age ; the breadth of the arms of positive value ; a clear difference between the biachromical and bitrohanterian diameters : big length of the palms and feet : excellent mobility of joints).

OPINII - CONSULTAȚII

MODALITĂȚI CONCRETE ȘI PRACTICE ÎN SELECȚIA COPIILOR ȘI ATRAGEREA LOR PENTRU PRACTICAREA ATLETISMULUI

Prof. MĂNDIȚA RIZEANU
C.S.S.A. Cîmpulung Muscel

FK.1172

Așa cum stabilesc documentele programatice de partid și de stat, ridicarea nivelului pregătirii profesionale și tehnice a forței de muncă reprezintă o condiție esențială pentru progresul continuu al patriei noastre.

Educației fizice și sportului le revin sarcini sporite în acest sens pentru realizarea obiectivelor privind sănătatea, creșterea normală și dezvoltarea fizică armonioasă a corpului tinerei generații, formarea și dezvoltarea unui larg bagaj de priceperi și deprinderi motrice cu grad sporit de aplicabilitate, dezvoltarea unor calități bio-psiho-motrice care să asigure o optimă integrare biologică a tineretului.

Dezvoltarea impetuoasă a sportului pe plan mondial duce la găsirea celor mai eficiente metode spre a găsi drumul cel mai scurt către înalta performanță.

După opinia multor specialiști, pregătirea atletică reprezintă baza de plecare în toate sporturile. De aceea, este necesar ca, încă de mici, copiii să iubească mișcarea, practicată sub diferite forme, bineînțeles alergarea ocupînd locul întîi.

Copiii au, în general, stări psihice diferite, manifestîndu-se prin entuziasm, dispoziție pentru întreceri, hotărîre de lucru, inspirație de moment și încredere în forțele proprii.

Astfel, în selecție trebuie să se țină seama de aspectele care intervin, pentru a cimenta reacția stabilă ca o trăsătură a personalității fiecărui individ, care la rîndul ei se modelează pe parcursul pregătirii atletice.

Modalitățile concrete și practice în selecția copiilor sînt :

1. Studierea copiilor la orele de clasă, privind afirmarea lor în diverse probleme cheie și spontaneitatea de care dau dovadă.

2. Posibilitatea fiecărui copil de a ști să se exprime practic la ceea ce i se cere (de exemplu, probele de pregătire fizică generală).

3. Dăruirea totală a copilului pentru a înțelege și a ști să-ți demonstreze practic. Este vorba aici de curajul răspunderii în execuție, de respectarea numărului de repetări, de precizia în execuție, de autocorectare, de echilibrul afectiv care contracarează efectele situațiilor stresante.

4. Participarea și dorința de autodepășire la fiecare oră de antrenament.

5. Înțelegerea de către fiecare copil a modului de lucru în colectivul grupei, fără a stînjeni cu nimic progresul individual.

6. Cunoașterea de către fiecare copil a programului de lucru, legătura lui cu ceea ce a făcut și cu ceea ce mai are de făcut, relația de colaborare între el și profesorul-antrenor.

Încă de la început, selecția trebuie făcută pe un număr mare de copii, după care, trecîndu-i prin aceste modalități de lucru, ne putem da seama cu cine lucrăm, și spunem aceasta deoarece fiecare copil reacționează diferit.

Și tot de la început trebuie să colaborăm cu factorii de răspundere ai școlii unde vrem să facem selecția : conducerea școlii, învățătorii de la clasele vizate, părinții copiilor respectivi. Această colaborare se exprimă prin : asistență la orele de educație fizică, conducerea unor ore de educație fizică, măsurători ale taliei și diametrelor corporale, cîntăriri, convorbiri cu părinții în legătură cu efortul pe care îl suportă fiecare copil, pentru a evita eventualele neplăceri, cu alte cuvinte, toate acestea converg spre cunoașterea cît mai amănunțită a copilului.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1983, pag. 54

Atragerea copilului în practicarea atletismului se poate realiza prin mai multe forme :

1. Cunoașterea de către copii a exercițiilor de natură atletică : a) exerciții din școala alergării, din școala săriturii și din școala aruncării ; b) explicarea unor kinograme ; c) vizionarea unor filme cu conținut metodic atractiv.

2. Aplicarea exercițiilor speciale atletice în diverse jocuri, ștafete aplicative și parcursuri cu obstacole.

3. În timpul lucrului cu copiii, permanent să fie folosită la maximum posibilitatea fiecăruia de a se exprima practic.

4. Caracterul de întrecere și o permanentă stare de afirmare a fiecărui copil în antrenament.

5. Participarea la cît mai multe concursuri.

6. Cu o atenție deosebită și totdeauna în mijlocul copiilor, să ne folosim de toate mijloacele bazei materiale de care dispunem.

7. Să-i învățăm pe copii cu deprinderile de comportare civilizată, igienică, prin cuvinte frumoase, fără să-i jignim, să-i facem să înțeleagă că le sîntem apropiați și să-i convingem să fie față de noi cu sufletul deschis.

8. Să ținem o evidență strictă a rezultatelor din antrenamente și concursuri, să respectăm planurile de etapă. După fiecare concurs, este necesar să se poarte discuții cu fiecare elev în parte în legătură cu comportarea sa.

9. Să dăm dovadă de înțelegere totală a copiilor cu care vrem să lucrăm, să-i ajutăm cînd au teze, să avem tact cu ei cînd încercăm să-i convingem să respecte punctualitatea la antrenamente și dozarea cea mai bună a efortului în timpul lucrului. Copiii simt nevoia, în anumite situații, să fie ajutați și sfătuiți.

10. În antrenamente să urmărim permanent, prin testări, creșterea capacității de efort a fiecărui copil.

Pentru începători, probele de control din sistemul de pregătire fizică generală reprezintă cheia succesului în pregătirea acestora pentru concurs, un puternic stimulent.

Explicarea modificărilor morfologice și funcționale ce pot surveni trebuie să fie făcută sumar și pe înțelesul fiecăruia. Ca antrenor, procedez astfel :

a) explic copiilor ce este febra musculară ;

b) îi familiarizez pe copii cu unii termeni specifici efortului : volum, intensitate, durată și densitate ;

c) verific numărul de respirații pe minut și încerc să-l obișnuiesc pe fiecare să-și facă singur acest control ;

d) îi obișnuiesc pe copii cu un ritm respirator corespunzător probei de alergare ;

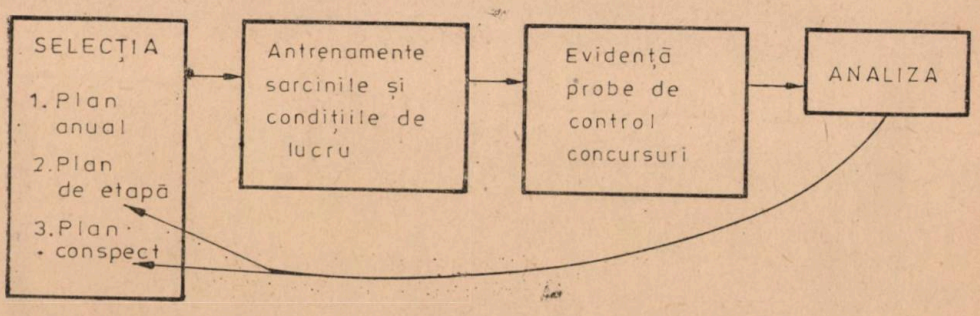
e) le explic copiilor ce este tempoul.

În felul acesta, se trezește în fiecare copil un interes deosebit pentru autocontrol, apare, deci, un stimulent pentru atragerea lui în atletism.

Alăturat, prezentăm o schemă de lucru cu elevii începători în legătură cu modalitățile concrete și practice de lucru.

Principiile didactice și metodele clasice de lucru pun bazele învățării și în atletism și, totodată, ne ajută să-i familiarizăm pe copii cu primele noțiuni de mișcare organizată.

Consider că, în perioada de început în lucrul cu copiii, trebuie făcute, la intervale scurte de timp, aprecieri amănunțite și sistematice cu toate grupele. Practica a dovedit cît de utilă este la antrenamente metoda corectării în colectiv. Fiecare începe să gîn-



dească eșalonat și să lucreze corectîndu-se.

BIBLIOGRAFIE

1. ALEXANDRESCU C. : Igiena și controlul medical în sport.
2. EPURAN M. : Psihologia sportului.
3. GÂRLEANU D., FIREA V. : Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților, Ed. Stadion.
4. PUICĂ I. : Alergările de rezistență la copii și juniori.

MĂNDIȚA RIZEANU : Modalités concrètes et pratiques dans la selection des enfants pour la pratique de l'athlétisme

Sont présentées les modalités concretes et pratiques dans la selection des enfants (l'observation des enfants dans les heures de classe, surtout leur spontanéité ; la possibilité de l'enfant de savoir exprimer pratiquement ce qu'on lui demande ; le sens de la responsabilité dans l'exécution, la précision dans le travail, l'autocorrection, le desir de se dépasser, le désir de travailler en collectif, sans effets negatifs sur le progrès individuel ; la connaissance du programme de travail par l'enfant) pour les attirer dans la pratique de l'athlétisme (exercices de l'école de la course, l'explication des kynogrames, présentation des filmes ; l'application des exercices athlétiques spéciales dans diverses jeux et relais ; le maintien du caractère de compétition pendant le travail, participation a un grand nombre des concours ; 1 ; assimilation des habitudes hygieniques ; une evidence stricte des résultats).

MĂNDIȚA RIZEANU : Concrete and Practical Methods for Selecting and Attracting Children for Athletics

The author enumerates the concrete and practical methods to be used in the selection of children (the studies to be undertaken during classes with stress laid on spontaneity ; the possibilities of the child to realize and practically express what he is required to ; the courage of assuming responsibility in performance, the observance of the number of repeated exercises, accuracy in work, self-correction ; the wish for constant progress ; the wish for working in a team without hampering individual progress ; the working programme which should be made known to the child). Then the author moves on to the methods recommended for attracting children to athletics (racing exercises, the explanation of certain kinograms ; the projection of films ; the stress laid on special athletic exercises in various games and relay races, as well as on the character of competition during work ; the participation in ever more numerous competitions ; hygiene conditions ; a strict recording of the results ; constant attempts to bring the children closer to teacher.

CUM POATE FI DETERMINATĂ INTENSITATEA?

Prof. NICOLAE POSTOLACHE
C.S. Progresul—București

Fk: 11173

De mai multă vreme, dar mai ales în ultimii ani, au apărut în literatura de specialitate diferite studii și articole în legătură cu interdependența dintre solicitările antrenamentului și rezultatul sportiv. Pe această temă s-a acumulat o cantitate însemnată de informații, care sînt privite totuși cu o anumită rezervă sau sînt folosite de un cerc foarte restrîns de specialiști, ceea ce pune în evidență adevărul că aprecierea exactă a intensității efortului din antrenamente și competiții prezintă în continuare mari dificultăți.

Așa s-a ajuns ca sub cupola vastă a intensității să se adăpostească azi tot mai multe expresii și formule create din nevoia de certitudine, de analiză și cunoaștere profundă a realității pregătirii sau competiției din diferite ramuri : **„solicitare"** (mare, medie, mică etc.), **„coeficient de intensitate pentru haltere"** (dar și pentru alte ramuri : greutatea medie/rezultatul total), intensitatea competiției, a concursului, a testului etc. (numărul punctelor pe minut/numărul atacurilor pe minut), intensitatea psihică a antrenamentului (suma produsului dintre durata exercițiilor și punctajul lor/suma duratei exercițiilor) etc.

Sub semnul intensității stau indicii : solicitare (timpul solicitării/timpul motric), precum și indicele de rezistență cardiacă (Ruffier) egal cu $\frac{(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$ în care P1 reprezintă pulsul în repaus, P2 — pulsul după un efort de 20 de genuflexiuni, executate în 45 de secunde, iar P3 — pulsul în ultimele 15 secunde ale primului minut de revenire.

Toți acești indici — și nu numai ei — pun accent pe funcția activă a intensității, pe rolul ei determinant în optimizarea pregătirii, fără însă a întruni exigențele fundamentale ale INTENSITĂȚII propriu-zise, ca **sinteză a relației sportiv-efort-rezultat**, dar și ca modalitate de evaluare reală a acestui „triunghi".

Ca și volumul, intensitatea este o componentă de bază a antrenamentului, a cărei valoare și relație vizează dirijarea efortului către obținerea formei sportive la momentul oportun. Dacă în privința volumului operează indicația celor 1 200 de ore anual *), rămînînd de stabilit de către antrenor volumul pauzelor dintre antrenamente, al revenirii și refacerii, numărul repetărilor, al locurilor de pregătire etc., care nu mai sînt cuprinse în indicații centrale, în schimb, în zona celuilalt parametru, al intensității, operează încă aprecieri subiective de felul : „intensitate maximală", „mare", „crescută", „submaximală", „medie", „mijlocie", „mică" ș.a.m.d

Cît reprezintă „mică" și „slabă", **ce înseamnă** de fapt, „maximă", „medie", „minimă", 50%, 80%, **cum** s-au calculat aceste entități, **care** este cifra maximă, în sfîrșit, ce rosturi, ce dimensiuni, ce semnificații au aceste aprecieri, care desmiardă în loc să răstignească ? — iată cîteva întrebări cărora încă nu li s-a dat răspuns în metodologia noastră de specialitate, **intensitatea** rămînînd în continuare și azi un instrument de planificare și evidență ale cărui valori nu sînt cantificate matematic!

Acest parametru fundamental al pregătirii figurează fără valori exacte și în modelele de pregătire ale loturilor olimpice (!!!), de unde rezultă că participarea noastră la competiția noastră internațională, pe plan metodologic, a fost limitată. Este de regîndit ceea ce provoacă azi performanța, căci performanța însăși provoacă gîndirea să învăluie cu noi categorii,

*) Despre unele efecte ale acestei indicații vezi și articolul nostru din revista „Educație fizică și sport", nr. 9, 1982, p. 54—56.

cu noi date științifice, această spontaneitate dirijată.

De aceea, ar fi greșit să așteptăm crezînd că marea performanță apare numai datorită faptului că am făcut pregătire în vederea obținerii ei. Căci și **volumul** lucrului efectuat și **intensitatea** lui dau valoare pregătirii sportivului **numai** dacă li se îngăduie să se ivească într-o **anumită** relație, într-un **anumit** timp și spațiu, deci la **anumite** cote în cadrul aceluiași proces.

Fără pretenția de a înlătura definitiv subiectivismul din aprecierea intensității, ne propunem să determinăm și noi acest parametru ce exprimă ansamblul solicitărilor dintr-un antrenament sau o competiție, cantitatea de efort depusă, precum și influența acestuia asupra organismului sportivului, folosind drept calcul frecvența (medie) a contracțiilor cardiace (FCC). Pulsul constituie într-adevăr indicele integral ce reflectă adecvat influența complexă a diferiților factori asupra stării funcționale a organismului ; el, ritmul cardiac, este cel mai informațional indice pentru calcularea intensității efortului. El include atît activitatea motrică, cît și încordarea psihică a sportivului din antrenament și competiție.

Prin urmare, intensitatea nu poate fi gîndită fără puls și în determinarea ei am avut în vedere această dependență funcțională. Calculul necesită cunoașterea pulsului în efortul maxim (P.M.) al ramurii, probei, a pulsului în ortostatism (P.O.), a pulsului în efortul realizat (P.R.) la antrenament sau competiție, precum și a diferenței dintre P.M. și P.O.

Am notat cu △ P1—P2 această diferență și cu X intensitatea programată (în procente). Cu ajutorul acestor date putem calcula :

I. **Intensitatea la un puls programat :**

— P.M. — P.O. = △ P1 ;
— P.R. — P.O. = △ P2 ;
— △ P1 . . . . . 100 ;
— △ P2 . . . . . X ;

$$— X = \frac{\triangle P2 \times 100}{\triangle P1}$$

Exemplu de calcul :
— P.M. = 197 ;
— P.O. = 62 ;
— P.R. = 158 ;
— △ P1 = 197 — 62 = 135 ;
— △ P2 = 158 — 62 = 96 ;
135 . . . . . 100 ;
96 . . . . . X.

$$X = \frac{96 \times 100}{135} = 71{,}1\%$$

Deci, intensitatea este egală cu 71,1%, la un puls de 158 de bătăi pe minut, puls realizat în exemplul de mai sus.

II. **Pulsul la o intensitate programată:**

$$— P.M. — P.O. = \triangle P1$$

$$— XP = \frac{\triangle P1 — I.P.}{100} \quad (I.P.)$$

— △P1 100
— X (△P2) . . . . . I.P. (%)
— I.P. = XP2 + P.O.
Exemplu de calcul :
— P.M. = 197
— P.O. = 62
— I.P. = 85%
— △P1 = 135
135 100
X 85

$$XP2 = \frac{85 \times 135}{100} = 115$$

Pulsul = 115 + 62 = 177 la o intensitate de 85%.

Calculînd astfel intensitatea pregătirii efectuate de către loturile olimpice de lupte din anii 1975—1979 am întocmit o scală a intensității, calculată la un puls de 65 pulsații pe minut înaintea antrenamentului.

Intensitatea (%)	Pulsațiile
100	220 și peste
98,7	218
97,4	216
96,1	214
94,8	212
93,5	210
92,2	208
90,9	206
89,6	204
88,3	202
87	200
85,7	198
84,4	196
83,1	194
81,8	192
80,5	190
79,2	188
77,9	186

76,6	184
75,3	182
74	180
72,7	178
71,4	176
70,1	174
68,8	172
67,5	170
66,2	168
64,9	166
63,6	164
62,3	162
61	160
59,7	158
58,4	156
57,1	154
55,8	152
54,5	150
53,2	148
51,9	146
50,6	144
49,3	142
48	140
46,7	138
45,4	136
44,1	134
42,8	132

Noi considerăm că intensitatea maximă se situează în partea superioară a scalei, respectiv de la 75% sau de la 180 de pulsații în sus, iar intensitatea medie este cuprinsă între aceste valori și 130 de pulsații pe minut. De la acest puls în sus începe antrenamentul sau efortul propriu-zis, căci pînă s-a ajuns aici (130) este considerat puls de încălzire.

N. POSTOLACHE : Comment peut-on déterminer l'intensité ?

L'intensité, tout comme le volume, est une composante de base de l'entraînement sportif, dont la valeur et relation vise directement l'orientation de l'effort pour l'obtention de la forme sportive au moment voulu. Malheureusement, l'intensité de l'entraînement reste un instrument de planification et d'evidence ayant des valeurs qui ne sont pas etablies avec précision mathématique.

Dans sont effort d'objectiver l'intensité de l'entraînement sportif, l'auteur propose la détermination de ce paramètre qui exprime l'ensemble des sollicitations dans un entraînement ou une competition, la quantite d'effort effectué, ainsi que l'influence de cet effort sur l'organisme du sportif en utilisant le calcul la fréquence des contractions cardiaques. Sont présentées deux formules de calcul de l'intensité pour un pouls programmé et le pouls pour une intensité programmé, l'auteur presente aussi une echelle de l'intensité, calculée pour un pouls de 65 pulsations/minute avant l'entraînement (les équipes olympiques de lutte 1975—1979).

N. POSTOLACHE : How Can Intensity be Determined ?

Intensity like volume, is a basic component of training in sports, whose value and relation aim at orienting efforts towards best fitness when it is required. Unfortunately, the intensity of training still remains an instrument for planning and recording purposes, whose value cannot be precisely or better sail mathematically established.

In order to turn intensity into an objective element of training in sports, the author proposes two formulas in terms of the average frequency of the heart's contractions for calculating this parameter which expresses the sum total of stresses part of a training session or competition, the quantity of effort made and the influence of the latter on the sportsman's body. The first formula is in terms of a sequential pulse ; the second formula is in terms of the pulse at a sequential intensity. He likewise describes an intensity scale calculated at a pulse of 65 pulsations per minute before training (of the Olympic wrestling teams in the 1975—1979 period).

EFECTELE EXERCIȚIILOR FIZICE PRACTICATE ÎN CADRUL CENTRELOR DE GIMNASTICĂ DE ÎNTREȚINERE PENTRU FEMEI*

Prof. ALEXANDRA FOCȘENEANU
Prof. VIRGINIA PARASCHIV
Biolog NANA PETRICĂ
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Societatea contemporană, cu tot ceea ce o caracterizează, face ca nevoia de mișcare, de sport, să-și găsească o motivație bine determinată, să devină o deviză a omului modern.

În sistemul nostru de educație socialistă, educație multilaterală a omului, educația fizică și sportul sînt considerate ca activități de interes național, consfințit de Programul Partidului Comunist Român. Educația fizică constituind o verigă principală, fundamentală a mișcării sportive are ca scop asigurarea dezvoltării fizice armonioase, îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea calităților fizice, morale și de voință ale tineretului. Alăturînd locul important care-i revine sportului de performanță, avem imaginea completă a fenomenului sportiv din țara noastră, profund umanist, novator, mijloc de modelare a personalității umane.

Pentru punerea în practică a acestor deziderate se caută noi și noi forme de organizare, în special la sportul de masă, cu ajutorul cărora să se realizeze aceste sarcini.

Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport din R.S.R. a trecut din anul 1974 la înființarea centrelor de gimnastică de întreținere pentru femei. La aceste centre se pot înscrie, indiferent de vîrstă, toate femeile care doresc să practice în mod organizat exerciții fizice, sub diferite forme.

Aceste centre, cu un program și un statut de funcționare bine stabilit, funcționează prin autofinanțare, solicitantele avînd la dispoziție 3 ore pe săptămînă, în care desfășoară o activitate bine organizată, condusă de un profesor de specialitate.

IPOTEZE

Organizarea centrelor de gimnastică de întreținere a urmărit inițial un scop igienic, dar în perspectivă efectul și rațiunea igienică se completează cu cea educativă. Conținutul acestor componente ale acțiunii, metodologia folosită pe parcurs, efectele rezultate, raportul dintre ele, precum și motivația care a stat la bază determinînd participarea, fiind necunoscute au necesitat studiul de față care să le elucideze.

SARCINILE LUCRĂRII

Efectuarea unei anchete cu caracter sociologic și sportiv din care să reiasă motivația, pregătirea cursantelor, starea familială, vîrsta lor, precum și efectele obținute în urma participării la ore, rezultate din anamneză și din proba de efort Martinet.

METODOLOGIA DE LUCRU

S-a emis un chestionar care a cuprins 22 de puncte, grupate în 3 mari capitole și anume: date medico-sportive, aspecte socio-profesionale și psiho-sociale.

S-au efectuat situații finale pe 4 grupe de vîrstă: 20—30 ani; 30—40 ani; 40—50 ani și 50—60 ani.

*) Lucrare rezumat prezentată la simpozionul „Femeia și sportul" Moscova 1982.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1983, pag. 60

DATELE ȘI INTERPRETAREA LOR

Din anamneza efectuată a reieșit că majoritatea cursantelor au în prezent o stare de sănătate bună, deși 42% au prezentat la începerea pregătirii afecțiuni cronice, care prin practicarea exercițiilor fizice s-au ameliorat.

Din măsurătorile antropometrice efectuate s-a constatat că media greutății corporale, pe grupe de vîrstă este mai mare decît greutatea optimă, majoritatea prezentînd indici de nutriție crescuți.

Indicele de nutriție care crește în raport cu vîrsta, scade în urma practicării exercițiilor fizice, scădere direct proporțională cu vechimea de practicare a exercițiilor fizice.

Pentru determinarea stării funcționale s-au efectuat : frecvența respiratorie corelată cu elasticitatea toracică și proba Martinet.

Privitor la frecvența respiratorie, rezultatele au fost în limite normale la majoritatea cursantelor, dar cele cu vechime mai mare prezintă valori mai bune, ceea ce demonstrează că se poate obține o bună coordonare și economie a mișcărilor respiratorii prin practicarea regulată a exercițiului fizic.

În proba Martinet s-a urmărit reacția cardiovasculară ca amploare și durată. La marea majoritate a cursantelor s-au constatat valori normale ale **F.c.c.** și **T.A.**, ceea ce înseamnă un aport cardiovascular bun, un sistem vegetativ echilibrat, adaptat la proba efectuată.

Revenirea la normal (după efectuarea probei) o găsim foarte bună la cele cu o vechime mare în practicarea exercițiilor fizice — (peste 3 ani). La cele cu o durată mai mică de practicare, revenirea se face mai lent, dar cu comportament normal, avînd o reglare cardiovasculară normală.

Indicele oscilometric determinat prin măsurarea lui la nivelul membrelor inferioare a prezentat valori normale, în special la cele cu o vechime mare în practicarea exercițiilor fizice, care contribuie la stimularea circulației sîngelui, menținînd-o activă în vase.

Din ancheta socio-profesională a reieșit că majoritatea cursantelor sînt căsătorite, au copii, sînt salariate și au o pregătire medie și superioară, profesiunile fiind diferite, dar avînd un specific comun : o activitate sedentară, o muncă statică, de unde și dorința mare de mișcare.

Motivele care le-au determinat să se înscrie la aceste centre au fost : excesul ponderal, mobilitate articulară scăzută dată de diverse afecțiuni reumatice, dorința de formare a unei ținute corecte și a unui tonus muscular crescut, scăderea accentuată a rezistenței la efortul cotidian, dorința de relaxare și deconectare.

Efectele obținute, grupate pe categorii, sînt următoarele : scăderea în greutate, reglarea tensiunii arteriale, creșterea mobilității articulare, satisfacția de a arăta și a te mișca armonios, creșterea rezistenței la efort, la stress, relaxare fizică și deconectare psihică, bună dispoziție.

Constatăm că dintre cursantele care au răspuns anchetei, numai un număr foarte mic din grupa de vîrstă 20—30 ani au făcut sport.

CONCLUZII

Interpretarea datelor prezentate pe grupe de vîrstă ne permit să spunem că practicarea exercițiilor fizice în mod organizat în aceste centre are efecte pozitive atît asupra stării de sănătate, cît și asupra unei stări de spirit bună, determinînd o adaptare bună la efort, indiferent de vîrstă.

Participarea la cele 3 ore pe săptămînă nu este împiedicată de sarcini familiale sau de timpul mare al deplasării la sală, femeile dedicînd cu plăcere din bugetul de timp liber aceste 3 ore pentru mișcare.

Motivația puternică și diversificată a cursantelor, reliefată și prin prezența permanentă și prin conștiinciozitatea cu care se lucrează la ore, a determinat obținerea efectelor amintite : scăderea în greutate, creșterea mobilității articulare, mărirea rezistenței la efort, o ținută corectă și păstrarea unei stări de sănătate optimă.

Rezultatele bune obținute prin crearea acestor centre de gimnastică de întreținere pentru femei, confirmate și prin studiul de față, au determinat și vor determina și pe viitor crearea de noi centre.

ALEXANDRA FOCȘENEANU : Etude concernant les effets des exercices physiques pratiques dans les centres de gymnastique d'entretien pour les femmes

Les centres de gymnastique d'entretien pour les femmes ont été inaugurés par le Conseil National pour Education Physique et Sport en 1974. Ces centres sont ouvertes a toutes les femmes de tout âge, qui désirent pratiquer d'une manière organisée les exercices physiques sous leurs différentes formes.

Ces centres ont un programme et un statut de fonctionnement bien établi, s'autofinance, les participantes ayant a leur disposition 3 heures par semaine, dans lesquelles elles développent une activité bien organisée, conduite par un professeur de spécialité.

L'étude a été réalisé sur la base d'un questionnaire qui comprenait 22 points, en trois grands chapitres : données médico-sportives, aspects socio-professionnelles et psycho-sociales.

On a effectué des situations finales sur 4 groupes d'âge : 20—30 ans ; 30—40 ans ; 40—50 ans et 50—60 ans.

On a constaté a l'aides des mesurements antropometriques effectués que la moyenne du poids corporel, par groupes d'âge, est plus grande que le poids optimal, la majorité présentant des indices de nutritions agrandis.

L'indice de nutrition qui s'accroît avec l'âge, diminue a la suite de la pratique des exercices physiques, en mesure directement proportionnelle avec le temps de la pratique des exercices physiques.

Pour déterminer l'état fonctionnel on a effectué : la fréquence respiratoire corélée avec l'élasticité thoracique et l'épreuve Martinet. Les effets obtenus ; la diminution du poids corporel, le reglage de la tension arterielle, la croissance de la mobilité articulaire, l'augmentation de la résistance a l'effort.

Les bons résultats de ces centres, confirmés aussi par l'étude cu centre, méneront a la création des nouveaux centres.

ALEXANDRA FOCȘENEANU : A Study on the Effects of Physical Exercises Practised in Gymnastics Centres for Women

In 1974 the National Council for Physical Education and Sports initiated the establishment of gymanstics centres for women, where women of any age wishing to practise physical exercises in an organized way participate in the sessions of gymnastics.

These self-supplied centres have a well-established programme as well as functioning rules ; women may practise gymnastics three times a week for one hour under the guidance of a specialist.

The study is based on a questionnaire of 22 points divided into three chapters : sporting and medical data ; social and professional data ; psychical and social data.

Final situations have been drawn up accordina to four age groups : 20—30 years old ; 30—40 years old ; 40—50 years old and 50—60 years old.

Anthropometrical measurement have revealed that the mean of the body weight by age groups is bigger than the optimal weight ; most of latter have pointed to high nutrition pointers.

The nutrition pointers increase with age and decrease after the practising of exercises ; the decrease is directly proportional to the length of gymnastics practice.

In order to determine the functional state the author has concentrated on the breathing frequency related to the thoracis elasticity and Martinet's test.

The effects obtained, grouped according to categories, are : weight loss ; blood pressure adjustment ; greater joint mobility ; greater resistance to beffort.

The good results registered by these centres, testified to by the above study, are sure to bring out the setting up of new such centres.

DOVEZI ÎN TIMP ALE LEGĂTURILOR SPORTIVE ÎNTRE BUCUREŞTI ŞI CLUJ

Lector univ. MARIANA MAROLICARU
Lector univ. LAURENŢIU SZATMARI
Universitatea „Babeş — Bolyai" — Cluj-Napoca

Răsfoind filele documentelor ni se confirmă că lanţul muntos al Carpaţilor n-a fost o piedică serioasă în calea relaţiilor dintre Ardeal şi restul ţării. Sportul, ca factor al culturii, a constituit în toate epocile un liant al relaţiilor, nu numai competitive, ci şi spirituale.

Luînd fiinţă „Societatea de gimnastică, arme şi dare la semn" *din Bucureşti, aceasta se impune prin varietatea activităţilor pe care le organizează, prin influenţa cultural-educativă pe care o are. După modelul acestei societăţi, va lua fiinţă în anul 1873 la Cluj,* „Societatea de tir", *printre primele societăţi cu caracter sportiv din oraşul de pe malul Someşului. În scurt timp, societatea clujeană devine foarte populară, reuşind ca pe lîngă o bază materială necesară să cîştige practicanţi ai sportului şi adepţi din rîndul personalităţilor cu idei progresiste. Între membri societăţii întîlnim, în marea majoritate, intelectuali, funcţionari şi cîţiva ofiţeri din garnizoana clujeană.*

„Societatea de tir" din Cluj organizează o serie de concursuri care aveau loc pe fondul unor acţiuni culturale.

„Societatea de dare la semn" din Bucureşti salută înfiinţarea societăţii clujene şi ca urmare adresează o invitaţie de a se întîlni într-un cadru competitiv. Ca răspuns la invitaţie, o delegaţie de patru sportivi trăgători şi un ziarist fac deplasarea la Bucureşti pentru zilele de 23, 24 şi 25 septembrie 1874. Delegaţia a fost primită cu deosebită căldură şi prietenie asa, cum de altfel, reiese din relatările din presă. Ziarul „Magyar Polgar", *al cărui ziarist a făcut deplasarea la Bucureşti, scria :* „La concursul festiv de tragere de la Bucureşti, trăgătorii clujeni au fost primiţi peste tot cu prietenie şi curtoazie... S-a dat un banchet reuşit unde s-a toastat în onoarea noastră... Dintre trăgătorii noştrii, dr. Haller C. şi Molnár Alex. au primit premii pentru 100 lovituri la centru ţintei. Prietenia bucureştenilor este nesecată".

Tot din ziarele vremii aflăm că sportivii clujeni au fost întîmpinaţi încă din Ploieşti de o delegaţie. În anul 1904, unul dintre participanţii la acest concurs, Molnár Alex., *îşi aminteşte că, în timpul acestei deplasări, delegaţia clujeană a fost întîmpinată frăţeşte. Bucuria a fost şi mai mare cînd doi sportivi clujeni au ocupat locul I, primind premiu cîte o cupă de argint pe care era gravat :* „Serbarea generală 1874. Societatea de dare la semn Bucureşti".

Clujenii invită, la rîndul lor, sportivii din Bucureşti şi, astfel, întîlnirea are loc la Cluj în zilele de 28, 29 şi 30 iunie 1875. Cu această ocazie „Societatea de tir" din Cluj organizează o mare serbare dorind să se revanşeze pentru primirea deosebit de cordială care i s-a făcut la Bucureşti. Din delegaţia bucureşteană au făcut parte Ludovic Fiala — *preşedintele societăţii,* N. Racoviţă, E. Florescu, Alex. Florescu, Bălanu, Eberle, C. Fiala. *Cu ocazia întrecerii sportive de la Cluj s-au organizat, în afara serbării şi banchetului, o serie de vizite la aşezămintele culturale şi, un fapt deosebit de semnificativ, cu răsunet în presa vremii, este gestul delegaţiei bucureştene care donează Leagănului de copii suma de 1000 de franci.*

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1983, pag. 63

Din delegația bucureșteană au câștigat premii în concurs Fiala, E. Florescu, Bălanu și A. Florescu.

Realizarea acestei întîlniri bilaterale se datorește și faptului că președinții ambelor societăți erau intelectuali de înaltă ținută, cu idei progresiste care au văzut în sport un mijloc de apropiere între oameni, de prietenie. Președintele societății clujene — dr. C. Haller *era profesor universitar, dealtfel ca și* L. Fiala, *președintele societății bucureștene, care a participat la războiul de independență și a avut un rol important în organizarea Crucii Roșii și asistenței medicale de campanie.*

Dorința ambelor societăți a fost ca aceste întîlniri să devină tradiționale, dar politica regimului austro-ungar n-a văzut cu ochi buni această comunicare care depășea cu mult întîlnirea de pe terenul de sport și a făcut ca nu numai granița să-i separe pe oamenii de o parte și de alta a Carpaților, ci a căutat să propage idei prin care să-i depărteze politicește și spiritualicește. Mersul istoriei a demonstrat însă că nimic nu i-a putut depărta și că granița și vama au fost iluzii spulberate de istorie.

MARIANA MAROLICARU, L. SZATMARI : Preuves en temps des liaisons sportives entre les villes de Bucarest et Cluj

D'après le modèle de la Société de gymnastique, armes et tir au cible de Bucarest, dans la ville situé sur les bords de Someș on notait la création, en 1873, de la Société de tir, évenement saluté par les bucarestois, qui proposent une rencontre dans un cadre de festivité, a Bucarest, dans les jours de 23 a 25 septembre 1874. Cette rencontre sera l'occasion d'établir aussi la visite a Cluj des représentants de la société de Bucarest, pendant 28 a 30 juin 1875. La volonte des deux sociétés, séparées par les Carpathes, a été de transformer cette rencontre en une tradition, mais les autorités ont monté des nombreuses barriéres pour empecher telles rencontres. L'évolution historique a démontre quant meme que rien, ni la frontierre, ni la douane, ilusions dissipées par l'histoire, n'ont réussi a enfreindre ce désir reciproque.

MARIANA MAROLICARU, L. SZATMARI : Evidences in Time of the Sporting Ties Between Bucharest and Cluj

According to the model set by the Society for gymnastics, weapons and target shooting established in Bucharest, 1873 saw the foundation in Cluj, a famous Romanian town lying on the banks of the Someș river, of the Society for target shooting. The event was welcomed by the Bucharesters who proposed a festive meeting in Bucharest from September 23 to 25 in Bucharest. On that occasion the visit was arranged by the representatives of the Bucharest Society to Cluj, which was paid in the 28—30 July 1975 period. Both societies divided only by the Carpathians, wanted to periodically meet, but at that time the respective authorities did their best to hinder such meetings. However, as history has proved, nothing has stood in their way ; borders and customs have been only illusions disintegrated by history.

66

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára

SZEMLÉZVE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

4 1983

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLÉZVE

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVI, NR 4
APRILIE, 1983

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

V. STĂNCULESCU : Raportul dintre calitățile profesionale și trăsăturile de personalitate ale antrenorului de fotbal (I) . . 1
C. RĂDUȚ : Modelarea cibernetică a selecției în sportul de performanță 11

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

D. EVULEȚ-COLIBABA : Baschetul — mijloc al educației fizice școlare (II) 18
O. A. ISMET : Formarea unor abilități și deprinderi utile pentru viață în cadrul activităților cicloturistice pionierești . . . 26

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

V. GHENADI : Modele de instruire pentru echipele de copii și juniori la volei (I) 31
F. PANETH : Exerciții, metode și mijloace moderne pentru pregătirea sportivilor de performanță în tenisul de masă . . . 42

MEDICINĂ SPORTIVĂ

MARTA BAROGA : Studii electrofiziologice privind valorile pragului excitabilității nervoase și potențialului muscular evocat (P.M.E.) al nervului ulnar în tirul de performanță . . . 51

OPINII — CONSULTAȚII

MARIA ȘERBAN : Particularități ale solicitărilor psihice în efortul de concurs la canotoarele de mare performanță . . . 54
I. GALEA : Reglementarea gradului de dificultate a sarcinilor perceptive în modelarea ambianței de antrenament . . . 60
V. BĂNCIULESCU : Sport și limbă (IX) 63

SZEMLE/ZE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București. Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

RAPORTUL DINTRE CALITĂŢILE PROFESIONALE ŞI TRĂSĂTURILE DE PERSONALITATE ALE ANTRENORULUI DE FOTBAL (1)

Prof. dr. VICTOR STĂNCULESCU
C.N.E.F.S.

În prezent devine tot mai evident că în domeniul educaţiei fizice şi sportului, ca şi în alte sfere ale activităţii sociale, obţinerea unor mari performanţe este în cel mai înalt grad condiţionată de introducerea şi valorificarea datelor cercetării ştiinţifice. Şi cu cît o activitate sportivă este mai complexă, implicînd un număr mare de factori şi variabile — de natură obiectivă sau subiectivă —, cu atît necesitatea organizării şi desfăşurării ei pe principii riguros ştiinţifice devine mai imperioasă.

Nu încape nici o îndoială că jocul de fotbal se situează, poate, pe primul loc în categoria activităţilor sportive complexe. De aceea, ridicarea lui la un nivel înalt de performanţă — atît sub aspect tehnic, cît şi estetic — presupune aplicarea şi corelarea datelor mai multor ştiinţe, printre care **psihologia** deţine o poziţie de prim rang.

Prin lucrarea de faţă am urmărit să demonstrăm atît necesitatea, cît şi unitatea concretă a cercetării psihologice în sfera activităţii fotbalistice. Din evantaiul problemelor care se cer a fi supuse cercetării psihologice sistemice, noi am desprins pe cea referitoare la selecţia şi formarea antrenorilor, considerînd că de aceasta depind într-o măsură însemnată modernizarea şi randamentul jocului oricărei echipe de fotbal. Totodată, fixarea asupra acestei probleme ne-a fost dictată şi de faptul că, pînă în prezent, în literatura noastră psihologică ea a fost puţin abordată. Cele cîteva lucrări care au apărut pînă acum tratează mai mult aspectele de ordin metodic ale instruirii, lăsînd de o parte problema elaborării unui sistem închegat de principii, criterii şi procedee de selecţie, formare şi evaluare a persoanelor care candidează la profesia de antrenor (de fotbal). Ca şi în cazul oricărei alte profesii, faţă de antrenorul de fotbal se constituie şi se formulează un set precis de pretenţii şi aşteptări, care definesc structura şi conţinutul rolului pe care el trebuie să-l îndeplinească. Modul în care antrenorul reuşeşte să conştientizeze şi să evalueze aceste aşteptări şi exigenţe, precum şi nivelul calitativ la care se achită de ele determină, în ultimă instanţă, prestigiul şi preţuirea de care se va bucura atît în faţa echipei pe care o conduce, cît şi pe plan social.

În ciuda oscilaţiilor, uneori foarte mari, pe care le poate lua, valoarea reală a antrenorului de fotbal, consfinţită în plan social, va fi condiţionată de următoarele criterii obiective :

1) nivelul de competitivitate şi eficienţă de la care a preluat şi la care a dus o echipă ;

2) raportul dintre numărul meciurilor pierdute şi al celor cîştigate (cu cît acest raport este mai mare, cu atît, obiectiv, valoarea recunoscută social a antrenorului se situează la un nivel mai ridicat şi invers) ;

3) importanţa pentru prestigiul local, zonal sau naţional a meciurilor cîştigate sau pierdute de echipa antrenată de el ;

4) gradul de noutate, creativitate, originalitate pe care-l introduce în perfecţionarea şi modernizarea schemelor tactico-strategice ale jocului de fotbal.

Întrebarea pe care ne-am pus-o și la care am încercat să răspundem pe parcursul lucrării noastre a fost următoarea: **presupune oare profesia de antrenor de fotbal o structură aptitudinală specifică și dacă da, atunci care ar fi principalele componente ale acestei structuri și cum pot fi ele decelate și determinate?**

Contrar unei opinii comune, care susține caracterul slab definit și oarecum nespecific al structurii profilului psihologic al acestei profesii, noi pornim de la premisa că există o specificitate de structură, care însă este mai greu decelabilă decît în cazul altor profesii. Tocmai o asemenea dificultate impune efectuarea unor cercetări psihologice de adîncime, care să conducă în final **la identificarea acestor procese, funcții, capacități și trăsături psihologice,** pe baza cărora să se poată spune cu o probabilitate suficient de mare dacă o persoană sau alta va reuși să facă față în mod corespunzător sarcinilor de antrenor.

Întrucît funcția de antrenor implică îndeosebi sarcini de instruire și de conducere, am considerat că o pondere esențială de determinare a randamentului (eficienței) o au trăsăturile de personalitate. Corespunzător, cercetările experimentale au fost centrate, pe de o parte, pe decelarea și inventarierea trăsăturilor posibile care intră în alcătuirea profilului psihologic al profesiei de antrenor (de fotbal), iar pe de altă parte, pe determinarea ponderii sau greutății specifice a fiecăruia dintre ele în obținerea succesului și pe elaborarea unor programe adecvate de formare și perfecționare a antrenorilor.

Lucrarea a fost concepută și realizată după schema **modelului multifactorial și funcțional-dinamic,** corelîndu-se și îmbinîndu-se în mod unitar faza constatativă cu cea formativă, analiza secvențială (pe orizontală) cu cea longitudinală (evolutivă), operația de diagnoză cu cea de prognoză.

Un asemenea model ne-a permis să surprindem mai bine nu numai complexitatea structurală a profesiei de antrenor în domeniul fotbalului, dar și caracterul multinivelar-spiralic atît al cîmpului obiectiv de sarcini (solicitări), cît și al cuantumului de capacități și trăsături necesare îndeplinirii cu succes a sarcinilor specifice ficărui nivel al organizării și desfășurării activității fotbalistice.

În ansamblul lui, **jocul de fotbal trebuie analizat și interpretat ca un fenomen psiho-social deosebit de complex.** În primul rînd, el este produsul vieții sociale și se constituie istoricește ca o valoare, integrîndu-se în sistemul general de valori al societății; în al doilea rînd, el nu se poate realiza decît ca un sistem dinamic de relații și comportamente interpersonale, presupunînd cooperarea și competiția, atitudinea preferențială, simpatia, antipatia sau indiferența, alegerea și respingerea, centralizarea și marginalitatea, coeziunea sau dispersiunea, interacțiunea lider-grup etc.

În măsura în care jocul de fotbal nu are o finalitate în sine, ci el este subordonat unei motivații sociale specifice de distracție și frumos, el se înscrie în categoria fenomenelor culturale, dobîndind puternice valențe educative, punîndu-și amprenta pe însuși modul de viață al indivizilor și grupurilor. Nivelul la care se ridică performanțele în acest domeniu devine o chestiune de mîndrie și prestigiu nu numai local, ci chiar național.

Jocul de fotbal nu este un conglomerat sau o simplă însumare a operațiilor și acțiunilor individuale ale fiecărui jucător; el este o activitate sistemică, acțiunile individuale ale fiecărui jucător trebuind să se articuleze cu ale celorlalți într-o schemă dinamică unitară, potrivit modelului strategico-tactic propus de antrenor. Fiind un joc de echipă, fotbalul nu se poate realiza la nivel de performanță și spectacular corespunzător, decît dacă între diferitele „posturi" și compartimente se asigură o bună sincronizare tehnico-tactică. Factorul chemat să asigure o asemenea sincronizare și „șlefuire" este **antrenorul.** El trebuie să lucreze deopotrivă pe plan individual, cu fiecare jucător în parte, și pe plan grupal, cu echipa în ansamblu, pentru a atenua discrepanțele și nesincronizările și a asigura subordonarea caracteristicilor individuale și de joc unui stil colectiv și unei finalități comune, obținînd în final din personalitățile individuale o personalitate colectivă, de echipă.

Întrucît fiecare situație competițională prezintă aspecte inedite și imprevizibile, antrenorul trebuie să înarmeze echipa cu un repertoriu suficient de larg de scheme informaționale — executive de tip algoritmic, pentru a alege în fiecare moment pe cea mai adecvată și eficientă, precum și cu un set corespunzător de principii și scheme de tip euristic, care să-i permită o orientare rapidă și în împrejurări noi. Prin urmare, **problema selecției și formării antrenorilor**

trebuie privită prin prisma caracteristicilor specifice ale jocului de fotbal, pentru care aceştia trebuie să pregătească echipa. Măiestria şi competenţa profesională ale unui antrenor se vor evidenţia tocmai în modul în care va reuşi să coreleze şi să îmbine în pregătirea echipei care-i este încredinţată schemele şi modelele algoritmice cu cele euristice.

În exercitarea profesiei sale, antrenorul trebuie să procedeze de aşa manieră încît să satisfacă în permanenţă :

a) **cerinţele performanţei** (cîştigarea unui număr cît mai mare de meciuri şi situarea echipei pe un loc cît mai fruntaş în ierarhia locală, zonală, naţională şi internaţională) ;

b) **cerinţele spectacular-estetice** (echipa sa trebuie să evidenţieze o măiestrie tehnică deosebită şi să realizeze meciuri cît mai plăcute şi atractive) ;

c) **cerinţe de ordin psihosocial** (să fie capabil de a întreţine relaţii adecvate atît cu publicul, cît şi cu factorii instituţionali, care au o legătură sau alta cu activitatea fotbalistică).

Din cele de mai sus, rezultă că, prin natura şi obiectivele sale, activitatea antrenorului de fotbal este prin excelenţă una de conducere.

Am insistat în mod deosebit asupra corelării, după principiul feed-back-ului, a momentelor şi verigilor esenţiale care alcătuiesc structura activităţii de conducere : **informare, analiza criterial comparativă, deliberarea, execuţia, evaluarea, optimizarea.** În acest context, am demonstrat necesitatea ca antrenorul de fotbal să conştientizeze semnificaţia fiecărei verigi şi să-şi fundamenteze acţiunile sale pe **principiul optimalităţii.** Această cerinţă este posibilă numai dacă el dispune de o bună pregătire teoretică şi practică şi dacă reuşeşte să coreleze pregătirea propriu-zis profesională cu trăsăturile de personalitate, cărora să le poată da ponderea adecvată (accentuînd unele şi estompînd sau frînînd altele) atît în adoptarea deciziilor, cît şi în finalizarea lor.

Ca şi în alte domenii de activitate, conducerea implicată în sfera fotbalului se cere a fi instrumentată şi realizată prin metode riguroase, care să permită soluţionarea problemelor specifice cu rezultate optime şi cu o cheltuială cît mai mică de mijloace şi timp. Printre metodele care satisfac o asemenea cerinţă, noi am desprins : **metoda conducerii prin obiective, metoda conducerii prin excepţie şi metoda conducerii prin sistem.** Am conchis că antrenorul trebuie să considere aceste metode ca fiind complementare, găsind fiecăreia momentul şi locul cele mai potrivite de utilizare.

ANALIZA COORDONATELOR PSIHOLOGICE ŞI PSIHOSOCIALE GENERALE ALE ACTIVITĂŢII ŞI PERSONALITĂŢII ANTRENORULUI DE FOTBAL

1. Profesia, ca atare, de antrenor în domeniul fotbalului s-a conturat şi s-a individualizat relativ tîrziu, după primul deceniu al secolului nostru. Iniţial, pregătirea echipelor cădea în sarcina jucătorului cel mai bun sau a celui care se bucura de autoritate organizatorică mai mare.

Pe măsura dezvoltării jocului de fotbal şi a răspîndirii sale, ca formă organizată şi instituţionalizată de manifestare sportivă, s-a impus şi necesitatea individualizării şi statuării rolului de antrenor — persoană investită în mod oficial şi exclusiv cu sarcini de organizare-conducere-control la nivelul echipelor permanente. În prezent, este unanim recunoscut că antrenorul în fotbal nu este o simplă funcţie în cadrul unei profesii, ci constituie o **profesie autentică.**

2. În principiu, am considerat că, în vederea circumscrierii sferei şi specificului unei profesii, este necesar ca mai întîi, pe baza unor cercetări comparative concrete, să se caute răspunsuri adecvate la următoarele patru întrebări :

a) dacă există sau nu un sistem bine definit de sarcini, de obiective şi de performanţe ce trebuie atinse ;

b) dacă aceste sarcini au o stabilitate suficient de mare în timp şi dacă prezintă o semnificaţie socială recunoscută ;

c) dacă sarcinile respective pot fi îndeplinite de către orice persoană sau numai de către anumite persoane, care posedă o pregătire specială, precum şi capacităţi, aptitudini şi trăsături de un anumit gen ;

d) dacă sarcinile care alcătuiesc conţinutul obiectiv al activităţii considerate se ierarhizează în ceea ce priveşte gradul de complexitate, introducînd diferenţieri individuale în posibilitatea de performare.

Raportînd aceste întrebări la activitatea pe care trebuie să o desfăşoare un antrenor de fotbal noi am găsit la toate răspunsuri afirmative ; **această formă**

de activitate include în sine un ansamblu de sarcini cu conținut specific, care au o mare stabilitate în timp, prezintă o semnificație socială evidentă, iar îndeplinirea lor cu succes presupune atît o pregătire adecvată (sub raport informațional — cognitiv, practic, comportamental), cît și anumite însușiri sau trăsături de personalitate. Implicit, nivelul la care diferite persoane individuale pot îndeplini sarcinile respective va fi diferit, antrenoratul de fotbal devenind o profesie cu caracter ierarhic-piramidal : cu cît o echipă se află mai sus pe scara valorică (a performanțelor) și urmează să susțină întîlniri mai dificile (cu echipe mai puternice), cu atît crește exigența față de competența antrenorului și, evident, devine mai mic numărul persoanelor capabile să răspundă acestei exigențe.

3. În prezent, antrenorul de fotbal este angajatul unei instituții (organizații) sportive de performanță (asociație, club de fotbal, federație etc.), el fiind o persoană special pregătită și cu experiență în acest domeniu.

Indiferent de echipa pe care o pregătește, antrenorul are ca primă atribuție **formarea colectivului de jucători** din rîndul cărora se va alcătui, pentru jocurile pe care le va aborda, echipa.

Odată alcătuit acest colectiv, antrenorul prevede și planifică activitatea acestuia pe o perioadă mai lungă. Această previziune și planificare privesc, pe de o parte, echipa ca atare (dezvoltarea ei), iar pe altă parte, obiectivele de performanță ale acesteia, în funcție de posibilitățile ei și de contextul campionatului la care participă (de valoarea adversarilor și de condițiile de desfășurare ale competiției).

Odată stabilite asemenea jaloane, în fața antrenorului se ridică sarcina cea mai grea, și anume : PREGĂTIREA ECHIPEI, sub raport tehnic, tactic, fizic, teoretic, psihologic. Această sarcină complexă este realizată, de obicei, pentru antrenorii la echipele de categorie superioară (Diviziile „A", „B" și „C"), cu ajutorul antrenorilor secunzi, al medicului și psihologului. Totuși, **antrenorul principal răspunde în fața conducerii clubului și a altor foruri de specialitate pentru pregătirea echipei.** El este acela care împreună cu colectivul de conducere elaborează linia strategică, tactică, teoretică și psihologică a echipei.

4. Principalele secvențe care definesc activitatea de conducere a antrenorului sînt : **previziunea și planificarea, organizarea, comanda, coordonarea** și **controlul.**

Previziunea și planificarea sînt trăsături esențiale ale activității antrenorului. Ele rezidă în prevederea întemeiată pe cunoașterea legilor obiective ale biologiei, pedagogiei și psihologiei. În baza acestora, antrenorul poate anticipa evoluția diverselor fenomene și procese legate de pregătirea echipei pe care o conduce, obiectivele acesteia, strategiile și tacticile pe care le va aborda.

Organizarea, ca atribut al conducerii, se regăsește și în activitatea antrenorului de fotbal. Aceasta constă în sistemul de acțiuni pe care antrenorul trebuie să le întreprindă în vederea utilizării eficiente a jucătorilor, a metodelor și procedeelor tehnice, în vederea obținerii victoriei și, în ultimă instanță, pentru obținerea scopului propus.

Comanda, așa după cum știm, este o poruncă, un ordin pe care și antrenorul îl utilizează în permanență și care are la bază un proces de decizie, o hotărîre. **Antrenorul este persoana care decide și comandă echipa și nu alte persoane din echipa condusă sau din afara acesteia.**

Coordonarea, de asemenea, este implicată în activitatea antrenorului. Aceasta presupune ansamblul acțiunilor de punere în acord a diverselor elemente pe parcursul procesului de antrenament și de joc al echipei. Coordonarea, în accepțiunea cibernetică, exprimă reglajul sistemului pe parcursul funcționării lui.

Controlul sau legătura inversă, între jucători și antrenori, vizează verificarea permanentă, periodică sau inopinată, cu scopul de a cunoaște modul în care se desfășoară activitatea, pentru a întîmpina sau lichida lipsurile care există în echipă și a îmbunătăți activitatea. Pe baza controlului se realizează reglarea activității echipei.

NECESITATEA OBIECTIVĂ A INTRODUCERII ȘI INSTITUȚIONALIZĂRII OPERAȚIEI DE SELECȚIE PENTRU PROFESIA DE ANTRENOR DE FOTBAL

De îndată ce s-au identificat și delimitat conținutul și structura specifică a unei activități care răspunde unor necesități și comenzi sociale, se pune și problema asigurării condițiilor obiective și subiective adecvate pentru desfășurarea

ei optimă, cu maximum de randament și eficiență. Pentru aceasta se cer a fi efectuate în prealabil o serie de investigații și determinări, pentru a stabili :

a) în ce anume constă ansamblul sarcinilor și solicitărilor care intră în sfera activității date ;

b) gradul de dificultate și complexitate al acestor sarcini și, corespunzător, capacitățile și calitățile fizice, psihice și psihosociale solicitate în primul rînd și constant în îndeplinirea cu succes a sarcinilor respective ;

c) conținutul și nivelul pregătirii speciale, organizate a unei persoane, pentru a o face maximal aptă sau competentă în vederea îndeplinirii sarcinilor la nivelul parametrilor și etaloanelor stabilite ;

d) elaborarea cît mai riguroasă și obiectivă a criteriilor și indicatorilor de eficiență, la care să fie raportate, în vederea evaluării și clasificării performanțelor individuale ;

e) identificarea, în funcție de contextul și situațiile concrete în care urmează a se desfășura activitatea, a altor factori obiectivi sau subiectivi care ar putea influența pozitiv sau negativ randamentul sau eficiența (exemplu : dotarea tehnică, starea mijloacelor materiale, climatul psihosocial, motivațiile, atitudinile, anumite trăsături de personalitate) ;

f) elaborarea, luînd în considerare punctele de mai sus, a unui sistem adecvat de criterii, metode și tehnici de testare, evaluare și selecție.

Deosebit de importante pentru reușita unui examen psihologic de selecție profesională sînt criteriile care se pun la baza formulării judecății diagnostico-prognostice. Se cere ca acestea să fie clar și univoc definite și să îndeplinească o serie de condiții, printre care : **fidelitatea** (două măsurători ale aceluiași criteriu trebuie să dea rezultate asemănătoare și să-i claseze la fel pe subiecți, unii în raport cu alții), **validitatea** (criteriul dat trebuie să constituie o măsură a succesului profesional) etc. Atît **probele psihologice de examinare**, cît și **criteriile de evaluare-predicție** trebuie să tindă ca, prin ajustări și perfecționări succesive, să permită trecerea de la selecție la repartizare profesională, adică nu numai la indicarea adecvată a probabilității de reușită în sfera largă a unei profesii, dar și a locurilor sau posturilor în care persoana respectivă poate obține randamentul cel mai bun.

2. Antrenorul de fotbal, așa după cum s-a arătat în paginile precedente, este un **profesionist** și **conducător**, căruia îi revin sarcini importante pe linia activității de performanță. Performanțele sportive, în general, și cele fotbalistice, în special, se datorează în bună parte muncii și competenței lui.

După cum jucătorii dintr-o echipă trebuie să aibă calitățile cerute de specificul jocului, tot astfel și antrenorul de fotbal trebuie să dispună de calități necesare profesiei de mare răspundere pe care dorește s-o îmbrățișeze. Așa cum un sportiv trebuie selecționat pentru o ramură oarecare de sport sau pentru un anumit post sau probă sportivă de performanță, tot astfel **antrenorul de fotbal** — acel om care trebuie să formeze și să modeleze performeri — **trebuie și el selecționat.**

CORELAREA OPERAȚIEI (FAZEI) DE SELECȚIE CU CEA A FORMĂRII PROFESIONALE

1. Dacă în trecut, în condițiile unei complexități mai reduse a jocului de fotbal, ale pretențiilor mai mici din partea spectatorilor și conducătorilor de cluburi, era posibil să conduci și să pregătești o echipă de fotbal fără prea multe cunoștințe și priceperi sau cu deprinderi însușite în mod neorganizat, la „locul de muncă" (pregătire după bunul simț), astăzi, și mai cu seamă în viitor, în condițiile unei complexități din ce în ce mai mari și mai pretențioase a fenomenului fotbalistic, **sînt de neconceput formarea, pregătirea și dirijarea echipelor de fotbal de mare performanță fără o pregătire prealabilă de specialitate.** Pentru dirijarea unor colective de oameni din ce în ce mai calificați (dotați și pregătiți pentru activitatea de performanță) sînt contraindicate persoanele necalificate. Utilizarea termenului „calificare" și în cazul antrenorilor este pe deplin justificată, dat fiind faptul că activitatea antrenorului este considerată drept **profesie specifică.** Și așa cum am demonstrat mai sus, este profesie dintre cele mai complicate și deosebit de dificil de exercitat ; este o profesie pretențioasă, de mare răspundere, implicînd mare uzură fizică și morală ; este o profesie care oferă atît mari satisfacții — atunci cînd lucrurile merg bine —, cît și mari necazuri și decepții, cînd nu sînt obținute rezultatele scontate.

Din aceste considerente, activitatea la care ne referim nu poate fi îmbrățișată de persoane necalificate, iar așa-zisa calificare la locul de muncă nu este în măsură să pregătească antrenorul pentru exigențele jocului modern de astăzi. Unele rezultate obținute de antrenorii din această categorie sînt întîmplătoare și neconcludente. Empirismul, care a dominat pînă nu demult și în domeniul fotbalului de performanță, cedează locul cunoașterii științifice cauzale a multiplelor fenomene și aspecte pe care le implică acest joc.

2. Creșterea performanțelor și perfecționarea procedeelor tehnice în cadrul altor ramuri sportive (atletism, rugby, volei, gimnastică, haltere), ca urmare a unei pregătiri organizate și sistematice bazate pe aplicarea cunoștințelor de fiziologie, psihologie, pedagogie, biochimie etc., a determinat intensificarea preocupărilor pentru organizarea științifică a activității fotbalistice. În primul rînd, în pregătirea jucătorilor de fotbal au fost introduse mai multe elemente din atletism (exerciții de viteză și rezistență) ; din haltere (lucru cu îngreuiere), din gimnastică (exercițiile acrobatice) etc. elemente de natură să asigure o pregătire fizică generală mai bună, perfecționarea deprinderilor și abilităților tehnice în jocul pe teren, cu și fără minge.

Utilizarea exercițiilor proprii altor sporturi de performanță necesită cunoașterea unor metode și procedee legate de planificarea și dozarea lor la fiecare lecție și pe toată durata pregătirii. Aceasta reclamă permanenta apelare la științele conexe educației fizice și sportului ca : fiziologia sportului, psihologia și pedagogia sportului, teoria și metodica fiecărei ramuri de sport, biochimia și biomecanica etc. Avînd în vedere această situație, toate școlile de fotbal existente și-au restructurat programele de învățămînt, completîndu-le cu obiecte noi de studiu, obiecte care aveau ca scop cunoașterea mai aprofundată a fenomenelor integrate jocului de fotbal. Acest fapt a condus inerent la creșterea duratei de școlarizare a antrenorilor, la o mai bună repartizare a timpului între obiectele de învățămînt cu caracter teoretic și cele cu caracter practic.

Primele măsuri de acest fel au fost luate la școlile superioare din Europa care pregăteau profesori de educație fizică cu specializări în jocurile sportive, dintre care nu lipsea nici fotbalul.

★

În cele ce urmează vom prezenta cîteva dintre cercetările experimentale sistematice, întreprinse de noi de-a lungul unei lungi perioade de timp, în scopul :

a) relevării raportului dintre calitățile profesionale și trăsăturile de personalitate în determinarea nivelului real de competență al antrenorului de fotbal ;

b) identificării și validării unui ansamblu unitar de metode și procedee psihodiagnostice care să permită efectuarea unei selecții cît mai riguroase și obiective ;

c) stabilirii unui sistem optim de programe de formare și perfecționare a antrenorilor.

1. La baza demersului cercetării întreprinse de noi au stat o serie de raționamente și observații legate nemijlocit de caracteristicile fotbalului, în genere, ale fotbalului modern îndeosebi. Această primă particularitate rezidă în faptul că **fotbalul este un joc eminamente colectiv, de echipă, atît aspectele spectacular-estetice, cît și randamentul fiind determinate preponderent de interacțiunea, conlucrarea și coordonarea celor 11 jucători aflați în teren.** De aici se desprinde ipoteza unei corelații directe (pozitive) între competența profesională și calitățile de personalitate ale antrenorului sau conducătorului și gradul de pregătire tehnico-tactică, fizică și psiho-morală al echipei. Verificarea pe teren, experimentală, a acestei ipoteze ne-a permis să demonstrăm, în primul rînd, necesitatea obiectivă a selecției și formării profesionale a antrenorilor de fotbal și, în al doilea rînd, necesitatea de a conferi acestei activități un caracter științific și sistematic.

O a doua particularitate a fotbalului rezidă în aceea că se circumscrie, din punctul de vedere al teoriei comenzii și controlului, în sfera reglării de tip competitiv, în cele două variante ale ei : 1) **jocul contra sine** și 2) **jocul contra naturii.** Din prima variantă am desprins ipoteza caracterului dinamic-evolutiv al comportării și randamentului echipei, formulînd pentru strategia antrenorului două grupe de obiective :

a) **obiective de perspectivă imediată,** care, de regulă, se plasează la un nivel valoric mai modest și

b) **obiective de perspectivă îndepărtată,** care trebuie să se fixeze întotdeauna la un nivel valoric mai înalt, stimulînd astfel la fiecare jucător, în parte, și la echipă, în ansamblu, dorința și voința de autoperfecționare și autodepășire.

Din cea de a doua variantă am desprins ipoteza caracterului aleator-probabilistic al atingerii obiectivelor propuse, comportamentul echipei proprii neputînd fi riguros programat și determinat înaintea meciului, dată fiind imposibilitatea cunoașterii și menținerii sub control a tuturor variabilelor care definesc echipa adversă. Aceasta ne-a permis să desprindem și să formulăm mai clar pentru antrenori direcțiile în care trebuie să conceapă și să realizeze activitatea de pregătire a echipei. Noi sugerăm două direcții esențiale : **algoritmică** (elaborarea și înarmarea fiecărui jucător și a echipei — ca sistem autoreglabil global — cu un set suficient de deprinderi tehnice și scheme tactice pentru rezolvarea eficientă a situațiilor „tip", repetabile și previzibile în desfășurarea competițiilor) și **euristică** (elaborarea și înarmarea echipei cu un set de principii și scheme tactice de orientare și adaptare din mers la situațiile noi, imprevizibile de pe teren ; aici am văzut noi implicarea specifică în activitatea antrenorului de fotbal a dimensiunii și factorilor creativității). După opinia noastră, calitatea conducerii unei echipe va depinde într-o măsură foarte mare de calitățile antrenorului.

În acest sens, am considerat CALITĂȚI PROFESIONALE ALE ANTRENORULUI DE FOTBAL **ansamblul tuturor însușirilor fizice și psihice care favorizează conducerea echipei de fotbal și obținerea performanței sportive în condiții de spectacol.** Totodată, am considerat că în cadrul acestui ansamblu de calități un rol însemnat revine TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE ALE ANTRENORULUI — sistem complex și eterogen, însușiri definitorii, relativ stabile care-și pun amprenta pe întreaga conduită a antrenorului — care după opinia noastră, în anumite situații din viața antrenorului și a echipei sale, joacă un rol hotărîtor sau complementar. Altfel spus, majoritatea covîrșitoare a trăsăturilor de personalitate ale antrenorului se identifică cu calitățile profesionale ale acestuia.

Dacă aceste calități joacă un rol atît de însemnat pentru conducerea echipei, pentru performanța și spectacolul fotbalistic, atunci devine nu numai legitimă, dar chiar necesară cunoașterea lor.

În primul rînd, se cere **identificarea** lor. Apoi, pe baza unor criterii de relevanță, se impune stabilirea unei **ierarhizări** (ordini de merit) pentru a putea fi scoase în prim plan cele care sînt implicate mai mult în această activitate, în vederea luării lor în considerare atît la orientarea și selecția antrenorilor, cît și la formarea și perfecționarea acestora.

În cadrul cercetării au fost vizate cîteva obiective principale și anume :

a. CUNOAȘTEREA PROFESIEI (cunoașterea în detaliu a tuturor sarcinilor și atribuțiilor ce revin antrenorului de fotbal, a tuturor acțiunilor pe care acesta trebuie să le întreprindă pe parcursul exercitării profesiei) ;

b. STABILIREA PROFILULUI PSIHOLOGIC AL PROFESIEI DE ANTRENOR (identificarea și prezentarea ansamblului calităților implicate în exercitarea funcției de antrenor, calități de care va depinde în mare măsură succesul profesional al antrenorului de fotbal. Stabilirea acestui profil s-a realizat pe alte căi, diferite de cele utilizate în selecția profesională tradițională, adoptînd în acest scop instrumentul matematic statistic și instrumentele moderne de prelucrare automată a datelor) ;

c. ELABORAREA UNOR PROBE (TESTE) DE EVALUARE SPECIFICE ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ, DEOSEBITE DE PROBELE PSIHOLOGICE UTILIZATE ÎN MOD CURENT (chestionar, teste etc.) ;

d. ELABORAREA UNOR PROGRAME ADECVATE PENTRU FORMAREA ANTRENORILOR DE FOTBAL UTILIZÎND METODE ȘI PROCEDEE DE INSTRUIRE PARTICIPATIVE CARE SĂ ACCELEREZE PROCESUL DE INSTRUIRE ȘI PREGĂTIRE TEORETICĂ ȘI PRACTICĂ ;

e. FORMULAREA UNOR PRINCIPII METODOLOGICE, A UNOR CRITERII ȘI PROIECTE DE PROGRAME PENTRU PERFECȚIONAREA CONTINUĂ A ANTRENORILOR, ÎN FUNCȚIE DE CERINȚELE IMPUSE DE ACEASTĂ RAMURĂ SPORTIVĂ DE MARE TEHNICITATE, DE MARE ATRACȚIE ȘI POPULARITATE, CARE ESTE FOTBALUL DE PERFORMANȚĂ.

2. Cercetarea întreprinsă de noi a impus utilizarea unei game variate de metode și procedee de investigație. Dată fiind complexitatea obiectivelor urmărite

au fost utilizate atît metode și procedee de cunoaștere a unor fenomene, cît și metode de formare și perfecționare a antrenorilor de fotbal. În cadrul metodelor și procedeelor de investigație au fost utilizate : **observația, convorbirea, anamneza** și **chestionarul autobiografic, chestionare de opinie** și **de evaluare, inventarul de personalitate, 16 PF (Cattell), inventarul de personalitate „Freiburg", testul color Lüscher.**

Alături de metodele de cercetare prezentate, pe parcursul acțiunilor noastre a fost utilizată o gamă largă de metode și procedee de instruire specifice antrenorilor, metode de stimulare a creativității, interpretare de rol, metoda corespondenței, metoda incidentului, exercițiul etc.

3. Eșantioanele experimentale totalizează un număr de 822 de subiecți, persoane cu statusuri și roluri diferite, implicate într-o formă sau alta în activitatea fotbalistică de performanță și spectacol.

Din totalul celor 822 de subiecți, 216 au fost antrenori cărora, în scopul unei cunoașteri mai detaliate, le-am aplicat probele descrise mai sus și le-am evaluat activitatea, în funcție de rezultatele pe care le-au obținut de-a lungul anilor.

Restul de 606 subiecți (medici, maseuri, conducători de cluburi, sportivi ca și alte categorii apropiate antrenorului) ne-au furnizat informații despre antrenorii pe care am dorit să-i cunoaștem. Acestei categorii de subiecți le-am administrat chestionare care vizau pe antrenorii de fotbal de la echipele lor.

Cercetările speciale destinate realizării unei metodologii prin care să se asigure fotbalului țării noastre antrenori competenți le-am desfășurat în ultimii 6 ani, perioadă în care am reușit să evaluăm activitatea antrenorilor cuprinși în eșantionul nostru pe parcursul ultimelor cinci campionate naționale, 5 cupe și numeroase titluri, cu caracter amical și oficial susținute cu țări de pe toate continentele globului.

Avînd în vedere continuitatea activității noastre pe un interval de timp relativ lung, putem califica cercetarea pe care am desfășurat-o ca avînd un caracter longitudinal, cuprinzînd multe aspecte, în momente și ipostaze diferite, ceea ce ne permite să tragem concluziile de rigoare cu privire la selecția, formarea și perfecționarea antrenorilor de fotbal prin prisma raportului dintre calitățile profesionale și trăsăturile de personalitate.

4. Selecția profesională științifică, pe baza unor criterii esențiale, necesită o activitate laborioasă de parcurgere a unor secvențe experimentale într-o ordine bine definită și anume :

a) secvența care vizează cunoașterea profesiei ;

b) secvența vizînd elaborarea micromonografiei profesiei de antrenor de fotbal ;

c) secvența vizînd elaborarea și selecționarea probelor necesare evaluării însușirilor implicate în munca antrenorului ;

d) secvența constînd din realizarea eșantionului experimental care să îndeplinească condiția de reprezentativitate, condiție esențială pentru utilizarea procedeelor statistice preconizate ;

e) secvența de precizare a criteriului, a acelui indicator sintetic, exprimat într-o notă, care să reflecte randamentul în muncă sau valoarea antrenorului, pentru a putea fi corelat cu factorii implicați în activitatea acestuia ;

f) secvența de examinare a subiecților din eșantionul reprezentativ (cei 216 subiecți) potrivit instrucțiunilor proprii fiecărei probe. Aplicarea testelor s-a făcut la București cu ocazia reciclării acestor antrenori în anii 1977, 1978, 1979, 1980. (Pentru determinarea fidelității am aplicat procedeul **test-retest)** ;

g) secvența de prelucrare și interpretare a testelor aplicate. Această operație s-a făcut relativ ușor, întrucît pentru toate testele au fost elaborate programe executive pentru calculator care au permis o operativitate deosebită ;

h) secvența de pregătire a datelor în vederea prelucrării statistice pe foi de programare indicate de analistul și programatorul cu care s-a colaborat.

DETERMINAREA PROFILULUI PSIHOSOCIAL AL PROFESIEI DE ANTRENOR DE FOTBAL

Analiza calităților profesionale și a trăsăturilor de personalitate.

1. Deși în psihologia contemporană există mai multe modalități de modelare a personalității, cea mai operantă în practică rămîne cea clasică în care se

iau ca esențiale trei blocuri integrative mari : **aptitudinile, temperamentul** și **caracterul.** Prin combinarea și interacțiunea acestora se determină atît tipologiile generale, cît și dinamica individuală a comportamentului.

APTITUDINILE, așa după cum afirmă majoritatea specialiștilor, constituie acea componentă a personalității umane care exprimă funcția operațional-instrumentală a acesteia. Ele sînt definite ca sisteme și însușiri ale omului care asigură reușita într-o activitate **(C. Botez, 1971),** ca însușiri psihice relativ stabile care constituie o condiție necesară pentru efectuarea cu succes a unor forme de activitate **(Al. Roșca** și **B. Zörgő,** 1982) sau ca unitate de bază a vieții psihice **(A. Wolf,** 1957).

În această ultimă definiție, aptitudinile sînt tratate ca facultăți psihice generice, indivizii deosebindu-se numai după gradul de dezvoltare și modalitățile de combinare a acestor facultăți. În psihologia persoanei, aptitudinile se echivalează cu structurile sau valorile instrumentale, condiționînd calitatea acțiunilor de orice fel. **P. Popescu-Neveanu** (1968) definește aptitudinile ca **„sisteme operaționale stabilizate, superior dezvoltate și de mare eficiență".**

Această ultimă accepțiune ni se pare cea mai adecvată pentru domeniul sportului de performanță.

În lucrare am pornit de la ideea că în analiza oricărui gen de aptitudini este necesară operarea cu două criterii : un criteriu **absolut** și unul **relativ.** Aplicarea primului criteriu ne permite să răspundem la întrebarea dacă, de exemplu, subiectul X — confruntat cu un anumit „cîmp" de sarcini — posedă sau nu capacitatea corespunzătoare pentru a le rezolva. Cu alte cuvinte, criteriul absolut operează după principiul **„totul sau nimic"** ; în raport cu o anumită clasă de sarcini, există sau nu aptitudinea necesară rezolvării lor.

Aplicarea celui de al doilea criteriu ne oferă posibilitatea comparării, diferențierii sau clasificării subiecților în cadrul unui eșantion. Pe baza lui, putem răspunde la întrebarea, obligatorie în practica psihodiagnostică, **cît de mult** — sub raport cantitativ — și **cît de bine,** sub raport calitativ, subiectul X rezolvă sarcinile din categoria dată, în raport cu ceilalți subiecți din grupul cărora face parte.

Referindu-ne la aptitudinile sportive, este util să precizăm că dispun de aptitudini pentru o ramură de sport sau alta numai acei sportivi care obțin performanțe în ramurile de sport respective. Afirmația este valabilă și pentru categoria antrenorilor, în general, și a antrenorilor de fotbal, în special, întrucît și aceștia vizează performanța sportivă prin echipele pe care le conduc. Așadar, **pentru activitățile sportive de performanță se consideră drept aptitudini numai sistemele de însușire fizice și psihice puternic dezvoltate, care asigură performanțe superioare.**

De aceea, în acest domeniu de activitate, pe lîngă aptitudinile zise generale — un bun nivel al inteligenței generale, o bună capacitate de învățare — este indispensabil un cuantum de aptitudini speciale. Pentru antrenorul de fotbal, asemenea aptitudini sînt : **capacitatea de organizare, tactul și măiestria psihopedagogică, capacitatea de reprezentare cinetică în scheme combinatorii variate, capacitatea de anticipare a combinațiilor posibile în timpul desfășurării jocului pe teren, memoria chinestezică și cinetic-combinatorie, capacitatea de elaborare a schemelor strategice și tactice (prin evaluarea corectă a multitudinii situațiilor și factorilor care intervin în desfășurarea programului competițional), capacitatea de comportare și evaluare corectă a nivelului de pregătire tehnică, fizică și psihică a echipei (pe baza unor criterii obiective riguroase), capacitatea de apreciere obiectivă a raportului de forțe pe teren în timpul jocului și de a face pe loc corecțiile necesare în schema tactică stabilită inițial, imaginația cinetico-constructivă sau capacitatea de a construi module și sisteme cît mai variate și originale de traiectorii ale mișcărilor jucătorilor în teren, atenție distributivă (pentru a urmări desfășurarea pe o arie cît mai întinsă succesiunea rapidă a episoadelor jocului și a sesiza eventuale deficiențe în pregătirea și comportarea echipei).**

În ceea ce privește tipul temperamental, se pare că acesta nu ar avea o influență decisivă asupra muncii antrenorului de fotbal. Există conducători buni și foarte buni care prezintă trăsături dominante aparținînd unor tipuri temperamentale diferite, după cum există conducători cu rezultate slabe care aparțin, de asemenea, tuturor tipurilor de temperament. Așadar, orice tip de temperament are însușiri favorizante și mai puțin favorizante activității de conducere, nepu-

tînd desprinde cu certitudine unele tipuri ca fiind absolut pozitive și altele ca fiind absolut negative.

Prin componența caracterială, antrenorul își definește poziția și atitudinea, în primul rînd, față de sarcinile și obligațiile sale profesionale, față de club și echipa pe care o conduce, față de viață și de diversele laturi ale sistemului social.

2. În contextul determinării configurației psihologice și psihosociale a profesiei de antrenor de fotbal o atenție deosebită am acordat-o explicitării atributului de competență. Sub aspect psiho-social, competența este înțeleasă și ca sferă de extindere a atribuțiilor și sarcinilor unor persoane, o delimitare a acestora, pe linia exercitării unor funcții. În acest sens, se folosesc frecvent expresii ca : **„sfera de competență a persoanei X se limitează la..."** sau **„persoana Y și-a depășit limita competenței care i s-a atribuit".**

Din punct de vedere psihologic-subiectiv, competența este o rezultantă a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor, a aptitudinilor și trăsăturilor temperamental-caracteriale de care dispune o persoană în vederea îndeplinirii funcției sociale cu care este investită. În această accepțiune, competența ar echivala cu ansamblul calităților profesionale. Din această perspectivă, stabilirea unei cît mai depline concordanțe între structura subiectivă (psihică) și cea obiectivă (definită în planul extern al activității) a devenit astăzi o cerință majoră.

V. STĂNCULESCU : Le rapport entre les qualités professionnelles et la personnalité de l'entraîneur de football (I)

L'ouvrage présenté a été conçu et réalisé d'après le schéma du modèle plurifactoriel et fonctionnel-dynamique en corrélant la phase constatative avec celle formative, l'analyse séquencielle avec celle longitudinale, l'opération de diagnose avec celle de prognose. Dans la première partie de l'ouvrage on fait des références concernant l'analyse des coordonnés psychologiques et psycho-sociales de l'activité et de la personnalité de l'entraîneur de football, nécessité objective de l'introduction et de l'institutionalisation de l'opération de sélection pour la profession d'entraîneur de football, la corrélation de la sélection avec la formation professionnelle, ainsi que la détermination du profile psycho-social de la profession d'entraîneur de football.

V. STĂNCULESCU : The Relationship Between Professional Qualities and the Personality Features of the Football Coach (I)

This article relies on the multi-factor and functional-dynamic model, by combining and correlating the determining and formative stages, the sequential and longitudinal analysis, diagnosis and prognosis. In the first part of the article the author makes references to the analysis of psychological and psycho-social coordinates of the activities and personality of the football coach. He points to the objective necessity of introducing and institutionalizing the selection of football coaches, which should be based on professional skills and the psycho-social characteristics of the football coach.

MODELAREA CIBERNETICĂ A SELECȚIEI ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

Prof. CORNELIU RĂDUȚ

Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Fk: 1117h

CONSIDERAȚII GENERALE ASUPRA SELECȚIEI

Selecția este atît de veche încît a apărut la prima „ediție" a Jocurilor Olimpice antice (776 î.e.n.). De ce declarăm acest lucru ? Pentru că dreptul de participare la unica probă înscrisă în programul J.O. antice, proba de dromos (o alergare pe nisip, pe o distanță de 192,27 m), îl aveau numai acei „atleți" care făceau dovada unei pregătiri (în cantonament) timp de minimum 10 luni. După adeverire, aceștia intrau într-un „stagiu" de 30 zile, unde, sub conducerea helanodicilor (antrenorii de astăzi), se făceau pregătirea și selecția acelor care primeau mandatul de a participa la întrecerea olimpică. Deci, în mod simplu, deducem că au existat trei etape de selecție. Prima, **selecția în patrie**, care tria pe cei care intrau în „cantonamentul" de 10 luni. A doua, **selecția la Elis**, care permitea participarea concurenților la întrecerile olimpice. Și a treia, **selecția la Olimpia**, hotărîtă de rezultatele din seriile și finala „ediției" antice.

Dacă selecția pentru cei care luau parte la **agone** are o vîrstă milenară, bazată pe criterii **etnice, sociale, morale** și **tehnice**, cu atît mai mult astăzi sîntem obligați să o situăm la nivelul cuceririlor actuale, la nivelul revoluției științifice și tehnice contemporane.

Cît despre valoarea extrem de ridicată a performanțelor sportive mondiale, nu mai amintim deoarece se cunoaște. Evidențiem doar faptul că rezultatele sînt în continuă ameliorare. Pînă unde și cît urmează să ne răspundă **prognoza sportivă.**

După diferite studii, putem susține că performanțele sportive sînt rezultatul a trei factori : genotipici, fenotipici și socio-sportivi integratori.

Factorii genotipici sînt legați de ereditate, de talent, de aptitudini. Ei depind numai de **subiect.**

Factorii fenotipici se adresează caracterelor acumulate antropo-morfologice, funcționale, motrice, psihice. Ele sînt dependente de **subiecți**, de **cadre de specialitate** și de **mediu.**

Factorii socio-sportivi integratori se referă la sistemul de organizare și conducere, la sistemul de planificare, la calendarul sportiv, la baza materială (baze sportive, echipament, materiale, alimentație). Acestea sînt condiționate de formele instituționale, de cadrele de specialitate, de posibilitățile materiale, de politica lor.

În acest context, orientarea și selecția în sport sînt determinate de ansamblul celor trei factori.

Continuînd ideea, desprindem și faptul că performanța în sport depinde de infinite dimensiuni, de unde reiese caracterul ei **multidimensional.** Dispunînd de acest caracter, apelarea la serviciile matematice, în general, și ale statisticii, în special, devine un imperativ. Știința sportului nu se poate constitui decît pe matematică. Dealtfel, Karl Marx a spus : **„Măsura în care matematica este folosită de o știință constituie un criteriu al maturității acelei științe".**

Fenomenele nu se pot explica prin cuvinte. Singura lor formă de exprimare este strict matematică, utilizînd instrumentul matematic sub **formă matriceală,** în care **„rîndurile"** indică corelația mijloacelor (structurile de exerciții), iar **„coloanele"** succesiunea operațiilor în timp (etapizarea). Or, selecția are caracter fenomenologic. De aici, studiul ei nu se poate baza decît pe cercetarea fenomenologică. Pentru aceasta, este necesar să se recolteze date despre sportivi, date multidisciplinare. Evident, ele sînt numeroase și trebuie culese în mod organizat. De aceea, primul asistent al oricărui conducător este statisticianul sau oficiul de culegere și prelucrare a datelor, care le transformă în informații. Astfel, informațiile

trebuie convertite într-un **model.** Procesul de modelare poate lua în considerare o singură caracteristică a originalului și întocmește o **modelare unidimensională** sau mai multe, elaborînd **modelarea multidimensională.** Modelarea cibernetică poate modela funcții singulare și funcții complexe. Dar, despre posibilitatea modelării selecției în sport vom face precizări mai largi la capitolul respectiv.

Înainte de a le aborda, am considerat necesar să lamurim unele trăsături definitori ale orientării și selecției în sport, nu dintr-o simplă tautologie, ci dintr-o încercare bazată pe o **„gîndire cibernetică".** Această dorință ne-a dus cu gîndul la celebrele cuvinte ale lui N. Bălcescu : **„Pentru a-ți însuși știința, învață mai întîi limba domeniului".** De aceea, am atacat epistemologia selecției, pentru a cunoaște complexitatea ei științifică.

PROLEGOMENELE ORIENTĂRII ȘI SELECȚIEI ÎN SPORT (OSS)

Recunoașterea plenară atît a ORIENTĂRII, cît și a SELECȚIEI ÎN SPORT, bazate pe taxonomie (disciplină care se ocupă cu clasificarea și repartizarea organismelor după valoarea lor), le impune ca domenii autonome. Aceste domenii cu corolare multidisciplinare reclamă instituirea unei metateorii (teorie nouă asupra unei teorii date) despre selecția în sport. De aceea, am ținut să facem o introducere succintă în problematica selecției, subliniind tentativa de a reelabora științific, în lumina materialismului dialectic contemporan, unele noțiuni paterne orientării și selecției în sport (OSS), în special sub aspect semantic.

În primul capitol, precizam că OSS nu poate avea caracter științific dacă nu se bazează pe o cuantificare (matematizare) a parametrilor. Deci, selecția trebuie să se fundamenteze pe măsurări. În acest postulat, ea se definește ca **SELECȚIOMETRIE.** Unitățile de măsură (de exprimare) sînt specifice ramurii care coroborează la elaborarea modelului sau care verifică încadrarea „obiectului" în contururile lui.

Avînd dimensiunile complexității selecției în sport, ne întrebăm dacă ea este un proces sau un sistem.

În lumina ciberneticii și a materialismului dialectic, susținem că **selecția sportivă este un PROCES,** deoarece reprezintă o **activitate** bazată pe repetabilitate care preocupă diferite forme instituționalizate (C.N.E.F.S., federații, cluburi, asociații), **desfășurată** de cadre de specialitate cu drept decident (bazată pe un sistem normativ) **în scopul** trierii sportivilor (candidați, începători sau avansați) într-o ramură sau probă sportivă (în care dispune de aptitudini) în funcție de cerințele **modelului preconizat.**

Astăzi, se recunoaște unanim că activitățile sportive sînt procese sociale. În această ipostază, se apreciază — de sociologie — că procesele sociale sînt complexe de fenomene, cu un fir esențial, conducător și cu o anumită direcție a desfășurării lor. Adică, ele cuprind o scară mai largă decît fenomenele sau faptele sociale.

Procesul socio-sportiv concretizat în selecție este rațional, are formă și conținut, nu este static, ci dinamic, complex desfășurat într-o realitate socială. Desigur, în această realitate intervine raportul dintre obiect și subiect. **Obiectul selecției** nu poate fi altcineva decît sportivul supus modelării și trierii lui fazice. Este „receptorul" actului selectiv. **Subiectul** este reprezentat de cadrul de specialitate, preocupat permanent de a modifica obiectul spre culmi tot mai înalte pe traseul lui sportiv și social. **Obiectul** este ținta acțiunii exercitate de subiect. Din raportul dialectic dintre sportiv și specialist pot reieși **potențialitatea obiectului** și **competența subiectului.**

Selecția în sport este și un SISTEM, deoarece reprezintă „ansamblul parametrilor **constitutivi** și **normativi** multidisciplinari, cu ajutorul cărora pot fi examinați sportivii în vederea **diagnosticării** și **prognosticării** valorii lor într-o probă sau ramură sportivă".

După modelul de funcționare, sistemul este „închis", deoarece fluxul informațional dintre obiect și subiect se bazează pe conexiunea inversă. De asemenea, el este „adaptativ", „organizat" și „dependent" de o multitudine de factori. Un asemenea mod de abordare poate stimula gîndirea sistemică.

În esență, putem spune că : **„SELECȚIA este un proces de triere permanentă a sportivilor, care se bazează pe investigarea sistemică complexă în vederea**

orientării și dirijării lor către proba sau ramura sportivă în care manifestă motivații și aptitudini".

Selecția poate fi primară și secundară. Este **primară** în momentele depistării empirice a unui individ de către un cadru de specialitate și apoi supus unui număr redus de probe de control. Caracterul ei este **dirijat.** Acest gen de selecție are în practică un procent destul de scăzut. Sau, selecția primară este și atunci cînd un tînăr se prezintă benevol specialistului — ca un rezultat al opțiunii lui față de un sport — în urma căreia i se aplică sumare teste de verificare. Acest principiu se bazează pe formula „lucrăm cu ce vine", iar caracterul selecției se cheamă **întîmplător.** Viața „terenului" atestă că selecția întîmplătoare dispune de un procent mai mare decît cea dirijată. Ambele genuri ale selecției primare se mai încadrează în denumirea de **selecție inițială.**

După consumarea „fazei de contact" (de inițiere în sport) și în urma unui stagiu relativ scurt (de învățare), putem spune că a avut loc „preselecția". Deci, preselecția este un interval (de cîteva luni : 2—8), în care sportivul se statornicește (optativ, succesual sau prospectiv) într-o secție, participînd sistematic la antrenamente. Din această fază de sedimentare a aptitudinilor sau de explozie a talentului, pot să apară timiditatea sau cutezanța competițională. Desigur, ele sînt în funcție de dificultățile tehnico-tactice sau motrice ale sportului respectiv. De pildă, la tir după 2—3 luni, la canotaj, la ciclism după 6—8 luni etc.

Evoluția pozitivă a sportivului în cadrul secției, ca un efect al aptitudinilor explorate, al perseverenței și al unei îndrumări optimizante din partea cadrelor de specialitate, reprezintă factorul favorizant care hotărăște rămînerea lui definitivă în cadrul sportului prognosticat (științific sau empiric) și marchează faza **selecției secundare, definitive** sau **finale.** Această staționare organizatorică este dependentă de configurația curbelor de tendință ale dinamicii rezultatelor. În această etapă — corespunzător longevității sportive — se aplică cel mai riguros toate cerințele impetuoase ale selecției. Severitatea lor devine cu atît mai pregnantă cu cît stadiile de plafonare sau de declin performanțial apar evidente. Deci selecția acționează permanent în ierarhizarea valorilor sportive, în ultimul stadiu (legic sau subiectiv regresiv) intervin „renunțarea benevolă" a sportivului la practicarea sportului de înaltă performanță, „recomandarea etică a tehnicianului" sau „sancționarea de către opinia publică", ca lipsit de valoare la nivelul solicitat. Față de acest deznodămînt (autoselecția), sociologia sportului trebuie să-și îndrepte mai grijuliu preocupările.

La prezentarea valențelor selecției, este important să reținem că ea acționează mai mult asupra indivizilor aflați în stadiul postpubertar cînd caracterele organice și psihice primesc profiluri definitorii.

În stadiile prepubertare și pubertare, sau vîrste și mai mici, cînd procesele care se petrec în organism au cunoscuta lor labilitate — rezervîndu-ne deseori neașteptate surprize —, acționează în mod dominant **ORIENTAREA CĂTRE SPORT.**

Prin **orientarea către sport** înțelegem „actul parțial sau final al unei intervenții susținute la începutul și pe parcursul activității sportive a unui copil, în vederea sondării unor aptitudini sportive, și îndrumarea lui ulterioară către practicarea probabilistică a unei ramuri sportive".

Orientarea către sport a copiilor desăvîrșește procesul de pregătire multilaterală sau de specializare timpurie a viitorilor performeri.

Orientarea către practicarea unui sport nu impune criterii pentru triere și norme stricte. Chiar și un copil semiobez sau debil poate deveni un bun sau mare gimnast, patinator sau înotător, dacă procesele de instruire și educație din **familie, școală** și **sport** converg către scopuri acceptate în „triadă". Orientarea în sport — către o ramură potrivită —, deși intră în statutul selecției, mai cuprinde două laturi, și anume : **PREORIENTAREA** și **REORIENTAREA.**

În toate cazurile, **PREORIENTAREA ÎN SPORT** se caracterizează, așa cum arată și numele, printr-o îndrumare sau alegere mai generală către practicarea unei ramuri sportive, ca o bază **informativă** a „obiectului" despre sportul în care s-a introdus sau **explorativă** a talentului pentru „subiectul" cu care lucrează. În această etapă — care premerge în timp adevărata orientare — se schițează sau se conturează preferințele și aspirațiile individului, urmînd a se lua o decizie globală în sensul unei orientări generale a cărei definitivare urmează. Preorientarea în sport reprezintă o pregătire a orientării, o apropiere treptată de

cerințele unei orientări definitive sau relativ definitive, ea meritînd să stea în atenția specialiștilor noștri.

Pe traiseul preorientării pot să apară lipsa de satisfacție, insuccesele sau tendința nepromițătoare de performanțe. În acest caz, specialistul este acela care are rol dinamic și care, cu competența domeniului, îndrumă sportivul către o altă ramură, unde probabilitatea obținerii unor rezultate superioare este mai certă. În această situație, intervine așa-zisa **reorientare.**

REORIENTAREA ÎN SPORT este o schimbare a ramurii, este o corectare a opțiunii către o altă ramură sportivă în care valorificarea posibilităților biologice și psihologice este mai la îndemînă.

Este adevărat că nu totdeauna reorientarea apare ca un proces dirijat, ba de multe ori, unii antrenori „țin cu dinții" de un sportiv plafonat în secția lui, decît să-l îndrume către o altă ramură de sport, unde să-și poată valorifica mai mult posibilitățile. Uneori, reorientarea apare ca o decizie a **AUTOORIENTĂRII.** Sportivul, atras de motivații, are **libertarea** de a-și schimba specializarea. Autoorientarea are, de regulă, un mare coeficient de risc. Ea poate fi salvată de riscul compromisului numai dacă se bazează pe o **autocunoaștere obiectivă.**

Specialistul are datoria, în această fază, să dezvolte interese cognitive, să cultive interese și aptitudini, să formeze deprinderi și atitudini corespunzătoare viitorului sportiv, îndrumîndu-l cu demnitate către „locul potrivit". Specialistul trebuie să-l pună pe sportiv în situația de a ști **ceea ce vrea, ceea ce poate și ceea ce trebuie să facă** pentru binele individual și social.

În final, orientarea în sport — după părerea noastră — este un proces complex și complicat, continuu și îndelungat, care se aplică, în special, tinerilor înainte de 17 ani, la băieți, și 15 ani, la fete. De asemenea, se poate aplica, în general, și juniorilor sau seniorilor în ramurile de sport care permit începerea practicării lor la aceste vîrste (canotaj, caiac-canoe, box, lupte etc.) și nu reclamă neapărat o practicare timpurie (gimnastică, înot, patinaj etc.).

După faza orientării definitive într-o ramură sau probă, sportivul rămîne permanent „supus" al legilor generale și specifice selecției sportive.

În privința laturilor selecției, susținem existența selecției cu caracter de **DIAGNOZĂ** și cu caracter de **PROGNOZĂ. Prima latură** stabilește o realitate multidisciplinară a nivelului (randamentului, potențialului) unor sportivi (d.p.d.v. somatic, funcțional, motric, psihic etc.), determinînd intervențiile cuvenite în aprecierea și ierarhizarea lor la momentul măsurărilor. Ea se leagă de **axiologia** sportivă (valorile individuale și de grup). **A doua latură** se referă la perspectivele probabilistice de viitor cu un grad de certitudine relativ ridicat ale sportivilor măsurați, avînd la bază investigațiile anterioare, cu ajutorul datelor comparabile (de tendință). Pentru prognozarea comportamentului sportiv, este necesar să se efectueze cît mai multe măsurători care trebuie corelate. Astfel, selecția cu caracter de prognoză rezultă dintr-o sinteză dialectică a parametrilor multidisciplinari. Această latură se bazează pe **viitorologia sportivă.**

Din experiența noastră, mai putem afirma că selecția sportivă dispune și de funcții, printre care enumerăm : **funcția emulativă** (competitivitate permanentă) ; **constatativă** (apreciativă, de control) ; **discriminativă** (interdependența factorilor exogeni și endogeni care se supun unor legi obiective) ; **educativă** (autodepășire continuă) ; **socială** (aduce prestigiul individual și social).

MODELAREA CIBERNETICĂ A SELECȚIEI ÎN SPORT

Principala trăsătură a gîndirii moderne este aceea de a crea **modele.** Metoda modelării este cunoscută și utilizată de multă vreme, în special în fizică și științele tehnice, ca unul dintre mijloacele de studiu al realității. Această metodă a găsit, recent, o extindere remarcabilă în științele biologice și sociale. Succesele actuale ale metodei modelării se datoresc, în mare măsură, apariției unui nou tip de modelare, și anume **modelarea cibernetică. Obiectivul modelării cibernetice îl constituie modelarea funcțiilor sistemelor dinamice complexe în care intervin procese informaționale, de selecție și de comandă.** În acest caz, ființa umană este un sistem dinamic hipercomplex. În complexitatea lui, sportivul este sursă permanentă de informații biologice, psihologice și sociale. Din definiția de mai sus, rezultă că pot exista **analogii între model și original.** De aceea, modelarea cibernetică se ocupă de planul cel mai general, și anume de planul **structural și funcțional** (de planul nivelului și comportării sistemului). Posibilitatea stabilirii

și comparării originalului cu modelul conferă metodei modelării cibernetice un mare grad de generalizare.

În capitolul anterior, am amintit că putem face o modelare unidimensională (o singură caracteristică) sau multidimensională (cu mai mulți parametri). Cu cît modelarea dispune de mai multe caracteristici, comportarea modelului va fi mai apropiată de modelul real-material. Elaborarea modelului se materializează într-o **machetă a realității** care trebuie să stea pe masa celor care conduc sau execută. Macheta este formată din date statistice, foi, fișe, cifre, diagrame.

Sportivul de performanță, fiind persoana angajată fizic și moral pentru autodepășire în acte și fapte sociale individuale și colective, poate crea valori demne pentru societatea noastră. De aceea, el **este un model și poate fi modelat. Altfel spus, sportivul de performanță este un model aparte, pentru că reprezintă o construcție umană cu o structură deosebită și adaptabilă la dimensiuni ample. morfo-psiho-funcționale și sociale.** În acest caz, sportivul poate fi modelat monodisciplinar. De exemplu : modelarea morfologică (culturiștii care pun accent pe formele corpului). Modelarea monodisciplinară nu poate exista decît numai teoretic. În mod practic, în timpul modelării sportivului au loc procese simultane și alternative, imediate și cumulative de ordin morfologic, fiziologic, biochimic, metabolic, neurologic, psihologic, social etc.

Performanța înseamnă o rezultantă optimă a parametrilor constitutivi în disciplinele menționate mai sus. De aceea, se impune ca fiecare disciplină să-și definească parametrii esențiali și specifici ramurilor sportive, încercîndu-se astfel o **modelare multidisciplinară, vizînd sportivul ca un complex de factori și ca o** unitate dialectică.

Înainte de a prezenta unele date experimentale, încercăm să demonstrăm nivelurile existente ale modelului sportivului de performanță (fig. 1).

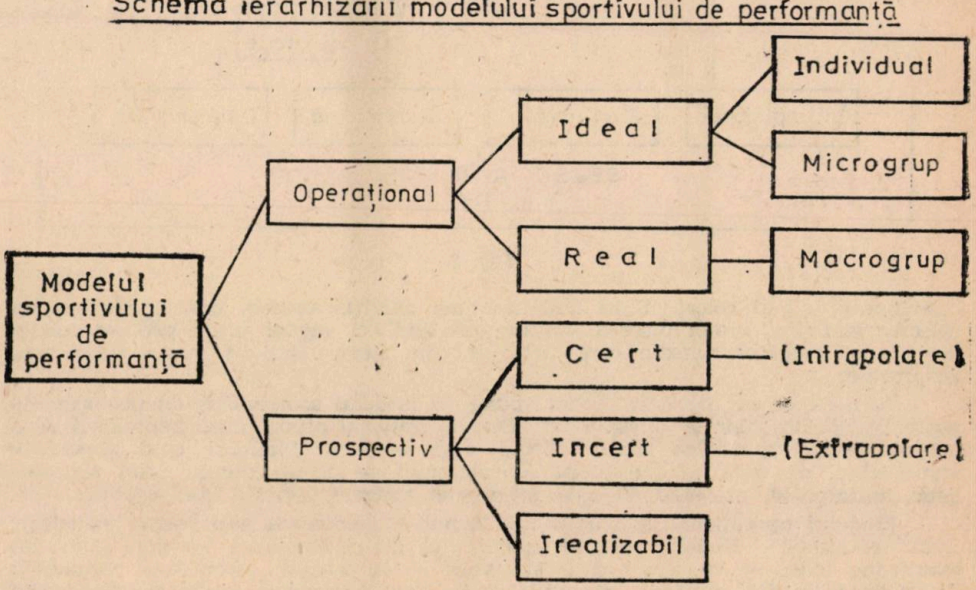


Fig. 1

Pînă la prezentarea gradelor de libertate ale modelului sportivului de performanță, vom examina cîteva probleme legate de noțiunea de **colectiv statistic** (colectivitate). În primul rînd, prin colectiv statistic înțelegem o „unitate (grup, microgrup, macrogrup) care dispune de o multitudine de elemente sau caracteristici comune. Ea poate fi finită sau infinită. Colectivitatea statistică formează obiectul cercetării statistice și se delimitează în spațiu, timp și volum" (Dicționar statistic economic, 1969). În al doilea rînd, modelarea se bazează pe existența unei colectivități statistice. Asupra ei se aplică o modelare probabilistică. Dar, obiectul acestei modelări îl constituie individul (sportivul), atît ca element al

Sistemul „deschis" al orientării și selecției în sport

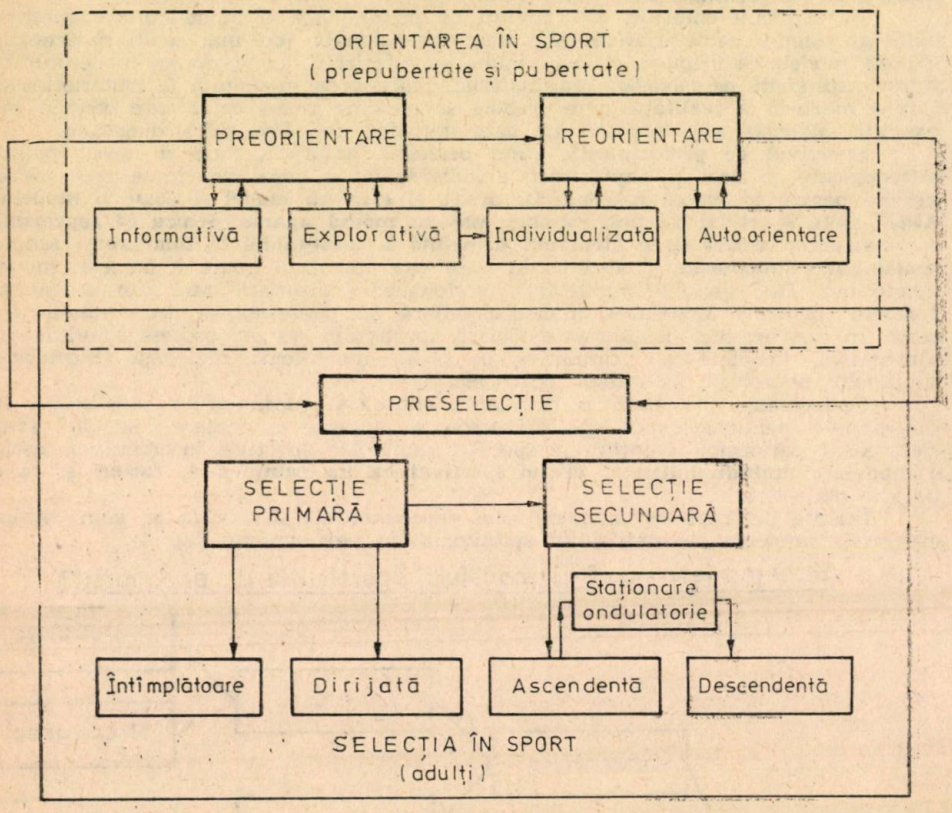


Fig. 2

colectivului, cît și colectivul ca totalitate de indivizi. Așadar, putem distinge un colectiv statistic format dintr-o mulțime de indivizi supuși unor procese relativ identice și colectiv statistic constituit dintr-un singur individ supus unor serii de procese.

În ceea ce ne privește, putem spune că modelul sportivului de performanță poate fi „operațional" și „prospectiv". Este **operațional** atunci cînd reprezintă ceva original obiectiv, analog, care reflectă ceva existent. Modelul este **prospectiv** atunci cînd, pe baza celui existent (operațional), se poate calcula unul probabilistic, anticipativ, proiectiv. El este un model abstract, neträit, dar posibil.

Modelul operațional, la rîndul lui, îl putem reprezenta sub forma modelelor „real" și „ideal". **Modelul real** al sportivului de performanță se constituie din eșantioane mari — cu semnificații statistice — la care se calculează parametrii de tendință (media, mediana, modulul), indicii de împrăștiere (abaterea tip, media și centrală, dispersia, coeficientul de variație) și corelațiile parametrilor. Din prelucrarea datelor asupra unor colectivități mari (macrogrupuri) putem preciza modelul general, real, reieșit din masa sportivilor. Este un model de valoare (de elită). De exemplu, numărul total al sportivilor participanți la J.O. sau la o ramură sportivă. **Modelul ideal** poate să-l reprezinte individul care a obținut **supremația sportivă** (titlul sau recordul mondial). Este un **model de excepție** și devine cu atît mai valoros cu cît dispune de o longevitate mai mare în supremația performanțială mondială. Modelul ideal poate depăși sfera individului și se poate sintetiza într-un număr foarte mic de sportivi (cei clasați pe primele trei locuri sau, eventual, pe primele șase locuri la o competiție de anvergură mondială).

Această clasă a supervalorilor caracterizează modelul operațional ideal de **micro-grup.**

Modelul prospectiv (pe care l-am definit) poate fi clasificat în modele prospective **„certe", „incerte"** și **„irealizabile". Modelul anticipativ cert** se creează prin calculul curbelor de tendință (evolutive sau involutive). Este un model posibil, cognitiv și rațional, însă, din punct de vedere temporal, apropiat. De pildă, se pot calcula tendințele modelului unidimensional sau multidimensional pentru J.O. din 1976 (numărul sportivilor participanți, în general, și pe probe, vîrsta, înălțimea, greutatea, profesiile sportivilor etc.). Proiectarea acestui model necesită date statistice retroactive cît mai multe. **Modelul prospectiv cu incertitudine** se poate forma fie pe seama unor **date sumare** (nesatisfăcătoare statistic), fie pentru o „bătaie" mai depărtată (de exemplu : 1990—2000). Măsura în care amplitudinea timpului crește, modelul este mai abstract și cu mare grad de incertitudine. **Modelul prospectiv irealizabil** acordă largă libertate imaginației logice și alogice de a crea modele utopice, care pot avea darul de a stimula gîndirea, previzionînd sportivul anului... 3000 (fig. 2).

A modela înseamnă a cibernetiza, iar cibernetica se bazează pe modele și modelare. În modul cel mai simplu, cibernetica se ocupă cu organizarea și conducerea sistemelor complexe. Or, sportivul — ca ființă umană — este apreciat ca un sistem hipercomplex. În esență, el trebuie cunoscut și condus. Pentru a-i cunoaște tainele și „a-l selecționa ca un om potrivit la locul potrivit", avem datoria de a preciza somatotipia specifică probei sau ramurii respective, de a elabora psihosportograme, sociograme, demografiograme, profesiograme, motricograme, tehnicograme, biochimiograme, fiziograme etc. Altfel spus, de a crea modele matematice. Oskar Morgenstein spunea că „Legile naturii sînt scrise în limbajul matematicii, după cum au înțeles însă cei vechi. Legile societății vor fi scrise în același limbaj ; același lucru va trebui să fie înțeles de oamenii lumii moderne".

C. RĂDUȚ : Le modèlage cibernetique de la selection dans le sport de performance

Dans le premier chapitre l'auteur fait quelques considération générales sur la sélection, en fonction de trois facteurs déterminants : génotipiques, fénotipiques et socio-sportifs intégrateurs. Dans le deuxième chapitre il passe en revue les prolégomènes de l'orientation et de la selection dans le sport (la sélection primaire et la sélection secondaire, la pré-orientation et la ré-orientation, la diagnosc et la prognose), le modèlage monodisciplinaire et pluridisciplinaire). Dans le dernier chapitre on parle amplement du modèlage cibernetique dans le sport, le modèle opérationel et le modèle prospectif (le modèle réel et le modèle idéal ; le modèle prospectif certain, incertain et iréalisable).

C. RĂDUȚ : On Cybernetical Modelling in Performance Sports Selection

The first chapter dwels on general considerations on selection in the light of three decisive factors — genotypical, fenotypical and socio-sporting. The second chapter deals with the prolegomena of orientation and selection in sports (e.g. primary and secondary selection, pre-orientation and re-orientation in sports, diagnosis and prognosis, monodisciplinary and multidisciplinary modelling). The last chapter concentrates on cybernetical modelling in sports, on the operational and prospective models (the real model and the ideal model ; the certain, uncertain and unrealizable models).

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

BASCHETUL-MIJLOC AL EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE (II)

Lector univ. DUMITRU EVULEȚ-COLIBABA
Institutul politehnic-București

Efectuarea unor elemente tehnice în combinație sau executarea lor pe fondul unor deprinderi motrice (mers, alergare, săritură etc.) permite dezvoltarea integrativă a formelor de manifestare ale vitezei și îndemînării. Pentru această categorie de exerciții, de o deosebită utilitate, se dovedesc a fi o serie de materiale ajutătoare aflate în dotarea fiecărei școli (corzi, bănci de gimnastică, saltele, traumbuline, cal cu mînere etc.). Prezentăm în continuare asemenea exerciții care vor fi utilizate în funcție de nivelul de pregătire al elevilor.

1. Pase cu două mîini sau cu o mînă, între trei jucători, cu două mingi, la perete: A pasează cu pămîntul și primește imediat cea de a doua minge de la C; B, după săritură și piruetă, prinde mingea și o pasează lui C — fig. 1.

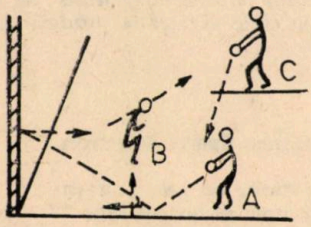


Fig. 1

2. Pasă cu două mîini sau cu o mînă și săritură, peste partener. Mingea se aruncă cu o traiectorie convenabilă pentru a putea executa săritura și pentru a prinde mingea. Partenerii stau pe aceeași linie — fig. 2.

3. Pase la perete și sărituri laterale, pe două picioare, peste banca de gimnastică. Săriturile se execută succesiv, în așa fel încît prinderea mingii să fie efectuată după fiecare săritură. Executantul 2 sare în dreapta și în stînga peste banca din mijloc, prinzînd alternativ mingile de la partenerii 1 și 3 care, de asemenea, sar

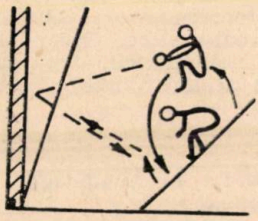


Fig. 2

peste băncile de gimnastică. Exercițiul începe prin pasa executată de jucătorul 3 — fig. 3.

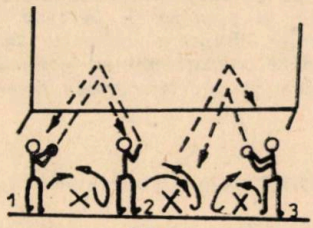


Fig. 3

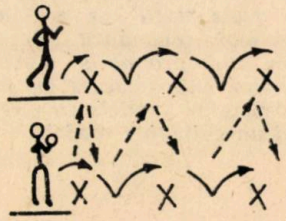


Fig. 4

4. Alergare peste bănci (sau sărituri) și pasarea mingii între doi parteneri — fig. 4.

5. Pasarea sau voleibolarea mingii în timpul sau după săritura efectuată peste capătul băncii de gimnastică — fig. 5.

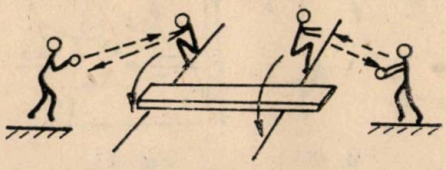


Fig. 5

6. Alergare peste băncile de gimnastică, săritură, oprire într-un timp sau în doi timpi, pasă — fig. 6.

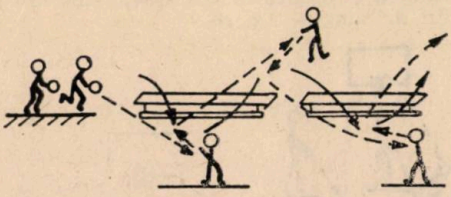


Fig. 6

7. Săritură cu primirea și transmiterea mingii în timpul sau după săritură — fig. 7.

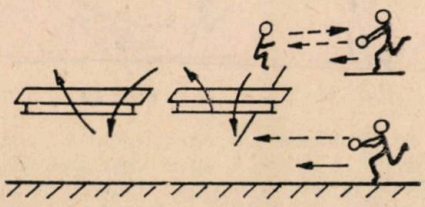


Fig. 7

8. Pasă la perete, cu săritură pe ambele picioare peste banca de gimnastică — fig. 8.

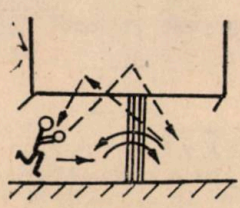


Fig. 8

9. Pasă în trei, cu două mingi și săritură peste banca de gimnastică. Exercițiul este început de executantul A care transmite mingea cu ricoșare lui B care, la rîndul lui, sare peste bancă, primește și transmite mingea lui C, apoi se străduiește să ajungă să prindă mingea transmisă de B, ș.a.m.d. — fig. 9.

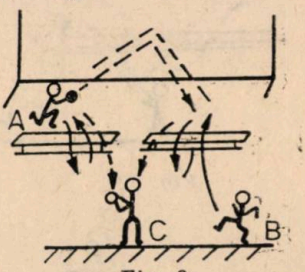


Fig. 9

10. Pasă cu peretele, săritură peste bancă, prinderea mingii, oprire într-un timp sau doi timpi, dribling cu trecere peste bancă — fig. 10.

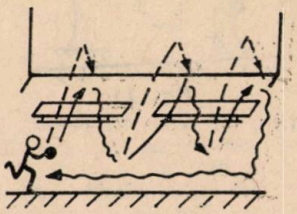


Fig. 10

11. Pase în doi ; executantul care transmite pasa în perete sare peste bancă, prinde mingea și o pasează celui de-al doilea jucător care execută același lucru — fig. 11.

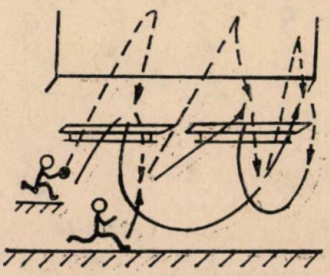


Fig. 11

12. Pase cu trecerea peste banca de gimnastică și aruncare la coș — fig. 12.

13. Executantul A pasează lui B peste coarda învîrtită de doi parteneri ,trece în alergare pe sub coardă (eventual cu o săritură intermediară), primește mingea de la B și pasează lui C și se întoarce la poziția inițială — fig. 13.

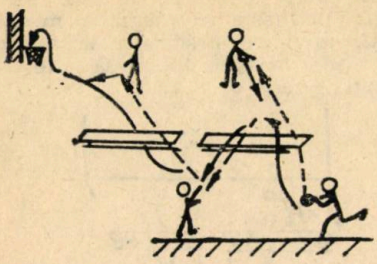


Fig. 12

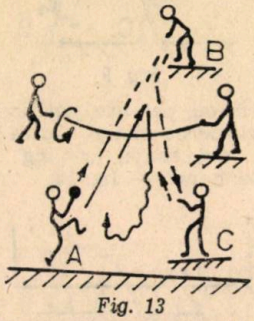


Fig. 13

14. Idem, cu pasă în perete. La început se admite ca mingea să ricoșeze o dată din sol — fig. 14.

15. Sărituri peste coarda învîrtită de doi parteneri. Cei doi executanți primesc și transmit mingea din săritură — fig. 15.

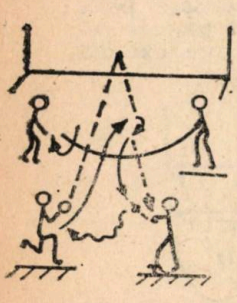


Fig. 14

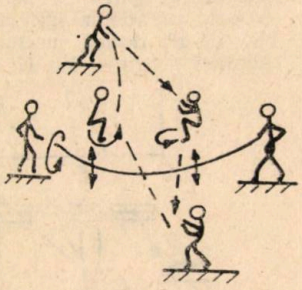


Fig. 15

16. Alergare pe sub coarda învîrtită de doi parteneri, cu executarea de pase și aruncări la coș. Sînt utilizate două mingi — fig. 16.

17. Pase cu peretele, dribling cu trecere pe sub coarda învîrtită de doi parteneri, oprire, pasă cu peretele și din nou trecere în dribling pe sub coardă — fig. 17.

18. Partenerii care învîrtesc coarda sînt așezați ca în desen. Executantul trece pe sub coardă, primește mingea, aruncă la coș pe partea dreaptă, apoi

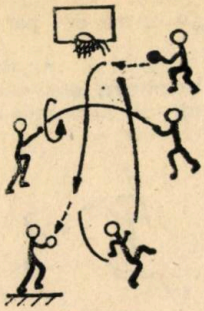


Fig. 16

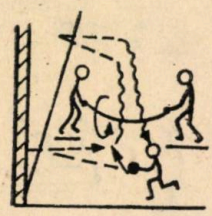


Fig. 17

trece și aruncă la coș pe partea stîngă — fig. 18.

19. Executantul efectuează rostogoliri înainte (sau înapoi), primește mingea și aruncă la coș de pe loc sau din dribling — fig. 19.

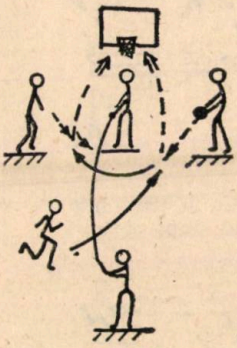


Fig. 18

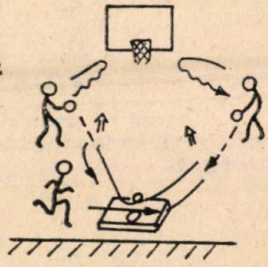


Fig. 19

20. B începe exercițiul printr-o rostogolire, pătrunde spre coș, voleibolează în panou mingea trimisă de A. C, după rostogolire, pătrunde, prinde mingea și aruncă la coș. Executanții își schimbă locurile — fig. 20.

21. Dribling, pasă cu pămîntul (pe sub cal), urcare pe cal, săritură, voleibolare, după care partenerii își schimbă locurile. Pe locul aterizării se

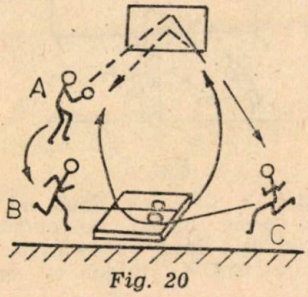


Fig. 20

așează o saltea de gimnastică — fig. 21.

Fig. 21

22. Săritură la trambulină, prindere și pasă din săritură sau voleibolare. După aterizare se poate executa o rostogolire — fig. 22.

Fig. 22

23. Doi executanți cu două mingi ; A își aruncă mingea în cercul din față, plasat la 3 metri, sprintează, prinde mingea după o ricoșare, pasează lui B, care în acest moment a și transmis a doua minge spre cercul din care a plecat A — fig. 23.

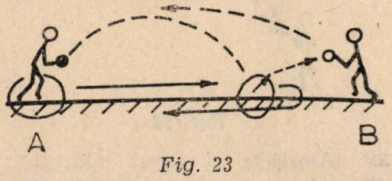


Fig. 23

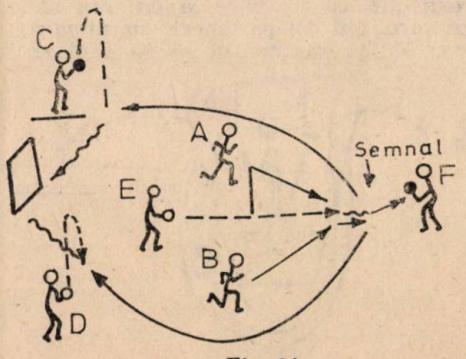


Fig. 24

24. Executanții A și B sprintează în momentul cînd mingea transmisă de E atinge podeaua și-și dispută mingea care ricoșează. Cine o cîștigă, o pasează lui F și sprintează spre dreapta sau spre stînga, aruncă la coș din dribling. D și C trec în locurile lui A și B — fig. 24.

25. Alergare, prindere, pasă, rostogolire, prinderea mingii după ce acesta se îndreaptă spre cerc sau ricoșează o dată din podea — fig. 25.

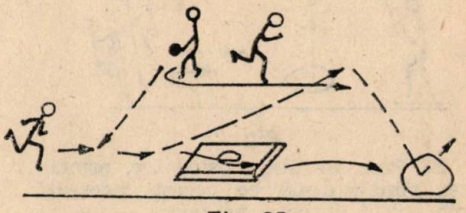


Fig. 25

26. A aruncă mingea peste saltea, se rostogolește, prinde mingea înainte ca aceasta să atingă solul și o pasează lui B, acesta driblează, pasează cu o traiectorie convenabilă în momentul în care A termină rostogolirea și are posibilitatea să-i transmită propria-i minge — fig. 26.

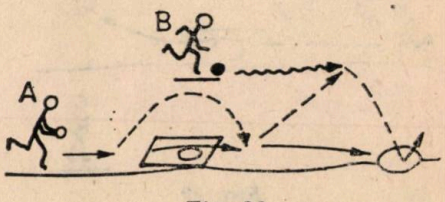


Fig. 26

27. Rostogolirea și prinderea mingii aruncate de către un partener — fig. 27.

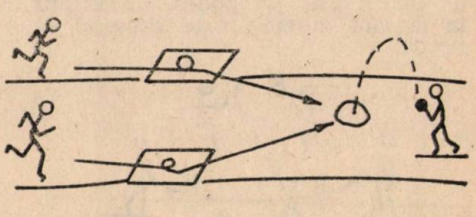


Fig. 27

28. Sărituri în doi peste banca de gimnastică, din ghemuit. În momentul cînd aud semnalul dat de jucătorul cu mingea (Start), executanții sprintează și-și disputa mingea care ricoșează din podea — fig. 28.

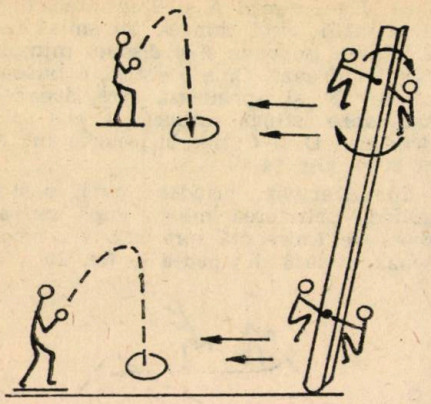


Fig. 28

29. Pase în doi, rostogolire, prinderea mingii după ce aceasta ricoșează din cercul desenat pe podea — fig. 29.

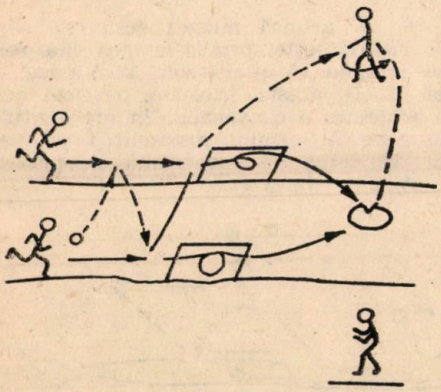


Fig. 29

30. Pase din săritură peste o coardă la un anumit nivel (peste 30 cm). După 5—6 sărituri se transmite mingea partenerului care o aruncă spre un cerc trasat pe podea. Executanții își dispută mingea care ricoșează — fig. 30.

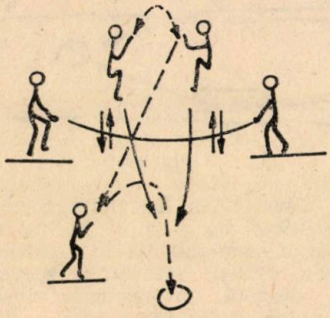


Fig. 30

31. Sărituri peste coarda întinsă (30—40 cm). La un moment dat, executantul va sprinta pentru a intercepta mingea care este pasată de alți doi parteneri în apropierea locului de săritură — fig. 31.

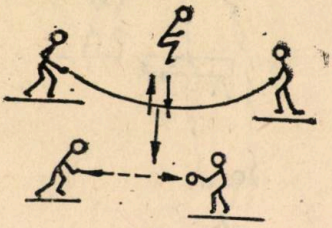


Fig. 31

32. Alergare între două linii trasate la distanța de 3—4—5 m, prinderea, pasarea mingii, pătrundere, prindere, aruncare la coș — fig. 32.

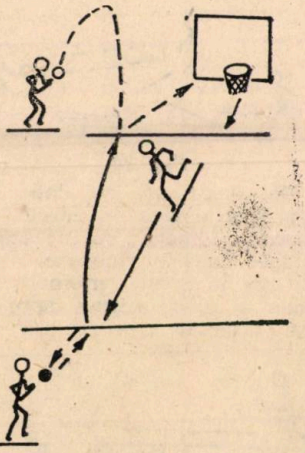
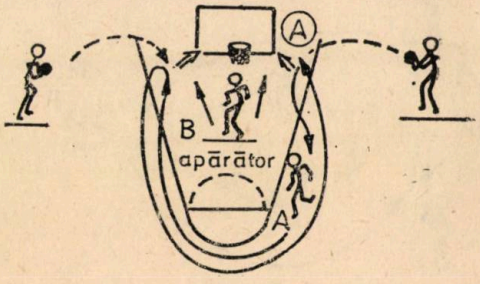


Fig. 32

33. Alergare în jurul spațiului de restricție, cu aruncare la coș din deplasare. Cei doi parteneri, cu mingea, vor obliga executantul să se deplase-



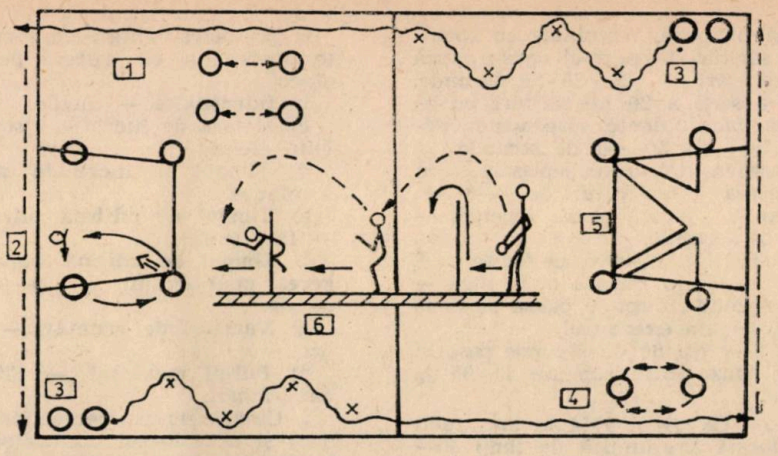


Fig. 34

ze mai repede pasînd anticipat (pe poziţie viitoare). După trei parcursuri executantul este înlocuit de unul dintre partenerii de sub panou. Executantul A pleacă din spatele liniei de fund a terenului. După aruncare, recuperează şi pasează mingea înapoi la jucătorul de la care a primit-o. B poate îndeplini sarcina de apărător semiactiv sau activ — fig. 33.

EXERCIŢII PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENŢEI

Pentru dezvoltarea rezistenţei se utilizează întreaga gamă de mijloace prezentate pentru dezvoltarea celorlalte calităţi motrice, sau chiar a jocului de baschet propriu-zis. Importanţi sînt parametrii de solicitare ai exerciţiilor : durata, intensitatea, modul de acordare a pauzelor etc.

Rezistenţa specifică baschetului se realizează prin interferenţa mai multor tipuri de rezistenţă (rezistenţa în regim de viteză, rezistenţa în menţinerea poziţiei fundamentale, rezistenţa în regim de săritură ş.a.). Toate aceste forme de manifestare a rezistenţei pot influenţa favorabil rezistenţa generală a elevilor.

1. „Maratonul mic“ (91 m), executat de 2—4 ori în maximum de viteză şi cu utilizarea elementelor de mişcare în teren. Între repetările parcursului — pauză 30—60 de secunde.

2. „Maratonul mare“, desfăşurat de 2—4 ori în maximum de viteză ; pauză 60 de secunde.

3. 6×20—30 de secunde, deplasări în poziţie fundamentală cu joc de

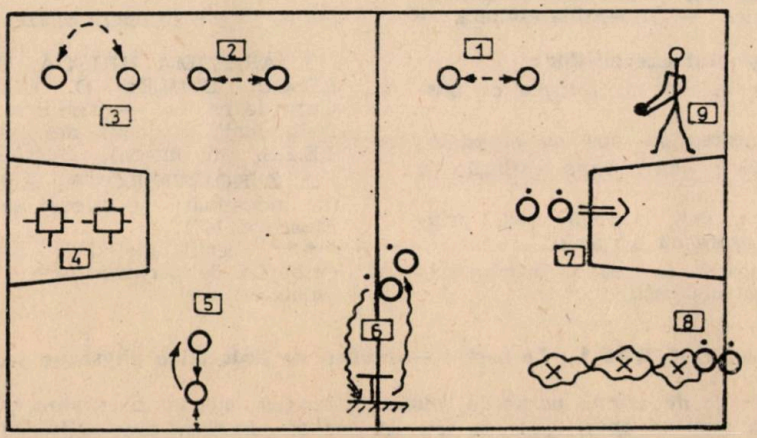


Fig. 35

brațe și picioare, terminate cu sprinturi și sărituri la panoul opus ; pauză între repetări — 20—30 de secunde.

4. 4—8 serii a 20 de sărituri, cu atingerea unor obiecte suspendate ; pauza între serii 30—60 de secunde.

5. Pase în doi, din deplasare, cu parcurgerea terenului de 4—6 ori (dus-întors) ; pauză între repetări — 60—90 de secunde.

6. Exerciții complexe, pe tot terenul, desfășurate pe o durată mai lungă — 10—15 minute ; după o pauză de două minute, se reia exercițiul.

7. De 3—4 ori 60 de secunde pase la perete ; pauza între repetări 20—30 de secunde.

8. Joc 2×2, 3×3, 4×4 la un panou pe o durată prelungită de timp 60—120 de minute. Se joacă pe manșe de 21 de coșuri. După fiecare manșă (miuță), se acordă o pauză de 3—4 minute.

9. Joc de baschet 5×5, pe tot terenul, cu durată prelungită, 3×20 de minute ; 6×15 minute ; pauză între reprize — 5 minute — pauză activă, cu aruncări libere la coș.

10. Joc de baschet care durează pînă cînd ce o echipă înscrie 100, 150, 200 de puncte și mai mult.

EXERCIȚII ȘI MIJLOACE SPECIFICE BASCHETULUI, DISPUSE ÎN CIRCUIT-INTERVAL, PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

1. Circuit pentru perfecționarea unor elemente tehnice (dribling, aruncări, pasarea mingii), acțiuni tactice individuale (urmărirea mingilor aruncate la coș) și dezvoltarea calităților motrice — îndemînare-viteză — fig. 34.

a. **Conținutul exercițiilor :**

1. pase în doi cu mingea de baschet ;
2. aruncarea la coș cu adversar ;
3. dribling cu mîna stîngă și dreaptă ;
4. pase în doi, cu două mingi ; prindere și pasare cu o mînă ;
5. aruncarea la coș și urmărire la panou (patru poziții) ;
6. prinderea mingii cu săritură peste obstacol și cu trecere pe sub obstacol.

b) **Intensitatea** — medie.

c) **Metoda de lucru** — asociație circuit-interval.

d) **Timpul de lucru la ateliere** — 3 minute.

e) **Timpul de odihnă între ateliere** — fără pauză.

f) **Timpul de odihnă după parcurgerea unui circuit** — 60—90 de secunde.

g) **Numărul de repetări** — de două ori.

h) **Pulsul maximal** — 170—175 de bătăi/minut.

2. Circuit pentru perfecționarea tehnicii și dezvoltarea calităților motrice îndemînare-forță-viteză — fig. 35.

a) **Conținutul exercițiilor :**

1. pase cu mingea de baschet ;
2. pase cu mingea medicinală ;
3. pase din săritură ;
4. joc de brațe și de picioare ;
5. sărituri cu voleibolare ;
6. aruncări la coș din dribling ;
7. aruncări libere ;
8. dribling printre jaloane ;
9. mînuiri ale mingii.

b) **Intensitatea** — medie.

c) **Metoda de lucru** — asociație circuit-interval.

d) **Timpul de lucru la ateliere** — 1 minut.

e) **Timpul de odihnă între ateliere** — nu.

f) **Timpul de odihnă după un circuit** — 60—90 de secunde.

g) **Numărul de repetări** — 2—3 ori.

h) **Pulsul maximal** — 160—165 de bătăi/minut.

BIBLIOGRAFIE

1. ARASTEIA HRIȘCĂ, C. NEGULESCU, EVULEȚ D. COLIBABA : Curs de baschet — Tehnica și tactica individuală în jocul de baschet, Ed. I.E.F.S. (uz intern), București, 1977.

2. Z. KOJEVNIKOVA : Antrenamentul îndemînării și vitezei în baschet, Moscova, 1971.

* * * : Lecții metodice predate la cursurile de perfecționare a cadrelor didactice.

E. EVULEȚ-COLIBABA : Le basket — moyen de l'éducation physique scolaire (II)

Dans la deuxième partie de l'ouvrage, l'auteur met en discussion, principalement, les moyens spécifiques au jeu de basket combinés avec différentes habitudes motrices de base pour le perfectionnement des qualités motrices habi-

lité — vitesse, en présentant des exercices qui peuvent être utilisés en fonction du niveau de préparation des élèves. Sont présentés, aussi, des exercices pour le développement de la résistance.

Une place spéciale est occupée par les exercices et les moyens spécifiques au jeu de basket, disposés en circuit-interval, pour le développement des qualités motrices.

D. EVULEȚ-COLIBABA : Basketball — A Means of Physical Education in Schools

In this second part of his study the author deals with the specific means of basketball playing which are combined with basic motive skills so as to improve them in terms of ability and speed. He describes relevant exercises designed for training the pupils in such terms, as well as exercises for developing their resistance.

A place apart is taken by specific basketball means and exercises for developing motive skills.

(Urmare din pag. 30)

O. A. ISMET : On Developing Skills and Abilities Useful in Life During Pioneer's Cyclotourist Events

The author dwells on the experience gained in the „Speranța" cyclotourism Society of the agro-industrial school at Cobadin, the county of Constantza, in terms of developing motive skills and abilities in pioneers and schoolchildren useful in life. He makes references to the children's and young people's options — trips by bicycles, walking, etc. — and to the specific sports, to adjustment to efforts and training.

The author gives methodological directions in terms of effort grading, and the organization of a cyclo-tourist convoy. He also refers to the rules which must be strictly observed. This article is thus a guide in a domain which is less frequently approached.

FORMAREA UNOR ABILITĂŢI ŞI DEPRINDERI UTILE PENTRU VIAŢĂ ÎN CADRUL ACTIVITĂŢILOR CICLOTURISTICE PIONIEREŞTI

Prof. OMER AXEIT ISMET
Liceul agroindustrial Cobadin-jud. Constanţa

Trăind într-o societate în care ştiinţa şi tehnica progresează cu paşi uriaşi, copilul de astăzi este tot mai solicitat din punct de vedere intelectual. În acelaşi timp, el devine din ce în ce mai sedentar, deoarece multiplele mijloace de transport îl „scutesc" de mersul pe jos, iar învăţătura, televizorul, lectura, cinematograful îl răpesc din ce în ce mai mult de la jocurile de mişcare desfăşurate în aer liber. Să adăugăm că acest copil al zilelor noastre trăieşte şi va trăi într-un mediu tot mai tehnicizat, tot mai poluat şi mai ostil organismului şi dezvoltării sale fizice şi vom înţelege de ce trebuie să acordăm activităţii sportive, în general, turismului — în special, rolul şi importanţa cuvenite.

În cele ce urmează vom contura posibilitatea formării unor abilităţi şi deprinderi utile pentru viaţă în cadrul activităţilor cicloturistice pioniereşti din experienţa acumulată de cercul de cicloturism „SPERANŢA" din Liceul agroindustrial Cobadin.

OPŢIUNEA ACTUALĂ A COPIILOR ŞI TINERILOR: **drumeţia** sau **excursia cu bicicletele.**

Odată cu mărirea şi diversificarea producţiei de biciclete în ţara noastră, se observă în rîndul tineretului tendinţa de a-şi petrece timpul liber, ca repaus activ, drumeţind sau călătorind cu bicicletele. Şcoala a constituit locul unde s-au iniţiat şi s-au cristalizat primele forme de drumeţie şi excursie cu bicicletele, formîndu-se într-un timp relativ scurt foarte multe cercuri de cicloturism, cu un foarte mare număr de simpatizanţi. „Pionieratul" în acest domeniu l-au făcut judeţele Covasna, Braşov, Timiş şi Constanţa care, acum 10—15 ani, au pornit pe zeci de „cărări" ale patriei, reuşind să abordeze şi excursii cicloturistice în ţările vecine.

Scopul urmărit de acţiunile cicloturistice este acela al educării patriotice a pionierilor şi şcolarilor prin cunoaşterea frumuseţilor naturale ale ţării noastre, a realizărilor obţinute de poporul nostru în anii socialismului. Ele urmăresc întărirea sănătăţii şi călirea fizică a copiilor, le completează şi consolidează cunoştinţele dobîndite în procesul de învăţămînt. Pe lîngă faptul că atrag pionierii şi şcolarii la petrecerea timpului liber în mijlocul naturii, aceste acţiuni le dezvoltă simţul colectivităţii şi le formează deprinderi practice de autoorganizare, orientare pe teren etc.

Cicloturismul cu corturile şi autogospodărirea contribuie la însuşirea în mod activ şi conştient a unor conştiinţe, priceperi şi deprinderi pe care apoi le consolidează; le dezvoltă spiritul de cercetare, le lărgeşte orizontul copiilor şi contribuie, în general, la îmbogăţirea vieţii lor psihice.

Priceperile şi deprinderile formate la copii în cadrul taberelor în corturi, în drumeţii, excursii şi cicloturism vor fi mai tîrziu folositoare în viaţă. În cadrul cicloturismului, priceperile şi deprinderile pe care le primesc copiii sînt extrem de utile. Ei ajung să poată folosi corect un mijloc de locomoţie, în cazul nostru bicicleta, să cunoască şi să respecte regulile de circulaţie, să ştie să-şi construiască un adăpost în orice condiţii, precum şi să-şi formeze deprinderi gospodăreşti (gătit, spălat), foarte utile în viaţă, precum şi deprinderi tehnice (reparaţii).

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1983, pag. 26

DESPRE EFORTUL SPECIFIC, ADAPTARE LA EFORT, ANTRENAMENT

La mersul pe bicicletă, consumul de energie raportat la viteză (optimă, între 15—20 km) este deosebit de redus : pe jos ar fi necesară pentru aceeași viteză, încă de patru ori atîta energie, ținîndu-se seamnă de capacitatea de efort a elevilor de 10—14 ani.

Ultimele cercetări au arătat că la această vîrstă elevii prezintă o capacitate de efort aerob satisfăcătoare ; în schimb, economia cardiacă în efort maxim este deficitară, ceea ce ne indică o lipsă a posibilității de adaptare a aparatului cardiovascular la eforturi mari ; eficiența mecanică și indicele respirator se apropie de cel al adulților. De asemnea, trebuie să avem în vedere că în antrenamentul copiilor la această vîrstă trebuie să fim foarte atenți în ceea ce privește dozarea efortului, deoarece aparatul cardiovascular nu are încă eficiența necesară, iar datorită variației mari de la un copil la altul se impune o atentă examinare a copiilor, cu testarea corectă a capacității de efort și individualizarea pregătirii.

Ținînd seamă de aceste concluzii se poate afirma că cicloturismul constituie o formă adecvată de activitate pentru copiii de 10—14 ani, ajungîndu-se să se parcurgă (cu cei pregătiți în prealabil) pînă la 150 km pe zi, cu media de 20—22 km pe oră.

Putem exemplifica acest aspect cu unele date ale pulsului și ritmului respirator luate în luna iunie 1981 în cadrul etapei a II-a a **„Turului Dobrogei"**, pe traseul : Cobadin-Ciobănița-Osmancea-Mereni-Topraisar-Amzacea-Comana-Negru Vodă-vamă Negru Vodă-Chirnogeni-Plopeni-Movila Verde-Negrești-Cobadin (110 km) — tabelul 1.

Tabelul 1

Nr. crt.	Numele și prenumele	Clasa	Grad de pregătire	Puls normal	Puls plat	Puls pauză (după 5 min)	Puls urcuș	Puls pauză (după 5 min)
1	M.T.	VIII D	Avasat	76	160	82	190	86
2	A.R.	VIII D	"	72	166	76	180	80
3	M.Vasilia	VIII B	Avansată	78	172	84	192	90
4	O.Floarea	VIII C	"	74	168	80	188	86
5	B.I.	VIII D	Avansat	70	160	80	184	78
6	P.Rodica	VI C	Începătoare	76	182	90	192	94
7	S.Florentina	VI C	"	74	188	86	196	90
8	A.C.	VI C	Începător	76	182	90	192	90
9	O.P.	VII D	"	72	168	90	188	88
10	B.Marilena	VIII A	Începătoare	70	166	78	188	84

Din datele prezentate în acest tabel putem trage concluzia că elevii care au participat la 3—4 etape de rulaj se adaptează mult mai bine efortului și își dozează mai economicos energia, spre deosebire de cei începători, la care se observă o revenire tîrzie la indicii normali a valorilor pulsului. De aici se desprinde și concluzia supunerii la eforturi variabile, periodice, a componenților echipajului, pe tot parcursul anului.

Cicloturismul se poate practica cu orice bicicletă, durabilă, permițînd călătorii pe distanțe mari, cu cheltuieli minime.

Dar, nu trebuie să neglijăm nici inconvenientele acestei activități :

— obligativitatea rulării pe drumuri asfaltate sau pietruite în zilele călduroase pentru a evita veșnicul nor de praf în cazul rulării pe drumuri de țară și, implicit, creștera pericolului de accidente ;

— pentru a evita epuizarea fizică trebuie făcută o pregătire prealabilă, iar accidentele pot fi evitate prin cunoașterea și respectarea regulilor și semnelor de circulație.

Începutul activității cicloturistice l-am făcut prin alegerea conducătorilor de grupă (căpitani) dintre cei mai experimentați și mai bine dezvoltați, care merg de obicei în frunte, iar în caz de defecțiune, remedierea ei o face întregul grup, sub supravegherea celui mai priceput (mecanicul).

Fiecare component al caravanei trebuie să aibă minimumul de cunoștințe tehnice pentru a putea remedia singur eventualele defecțiuni. În acest scop, se demontează o bicicletă în grup, se curăță piesele, cele uzate se înlocuiesc, sînt unse din nou și asamblate. După acest exemplu, bicicleta fiecăruia va fi verificată individual și în grup, pentru a corespunde circulației.

O atenție deosebită trebuie acordată funcționării ireproșabile a frînelor, a înălțimii șezutului, astfel ca poziția pe șa să fie stabilită, fără balansări ale corpului, iar călciiul să ajungă pedala în punctul cel mai de jos, iar întinderea lanțului să fie corectă, permițîndu-se un joc de 20 mm. Este recomandabil să se folosească o încălțăminte în care glezna să se miște în voie (tenișI, pantofi de ciclism), șaua să fie bine căptușită, să se folosească portbagajele laterale, iar ranița (sacul de spate) să fie bine fixată pe portbagajul din spate, în așa fel încît să poată fi ușor deschisă.

În ceea ce privește antrenamentul, trebuie respectat principiul gradării. Se începe cu deplasări mici de 15—25 km și se ajunge pînă la 40—50 km. În expediții cicloturistice de mai multe zile se pot efectua 80—120 km pe zi.

O problemă deosebită este cea a perfecționării îndemînării specifice și siguranței în conducerea bicicletei. Pentru acest lucru am folosit mersul pe drumuri înguste, poteci șerpuite și denivelate, poteci invadate cu tufe, poteci cu urcușuri medii și înalte, coborîri abrupte, drumuri nisipoase și alunecoase, conducerea printre jaloane, iar pentru îngreuieri se pot efectua parcursuri cu bagaje. Interesant și mai ales folositor este mersul pe două biciclete pe o porțiune dată.

Atît pe drumuri denivelate, cît și la coborîri se va evita rulajul rapid și se va păstra o distanță mai mare între componenții caravanei cicloturistice.

Pentru evitarea monotoniei în expedițiile cicloturistice, în timpul vacanțelor se pot organiza în locuri adecvate întreceri de conducere cu accent pe îndemînare. Se va alege, de exemplu, o porțiune mai grea care va trebui parcursă fără a lua piciorul de pe pedală. Cine atinge solul cu piciorul va primi puncte de penalizare. Se mai poate îngreuia tema prin stabilirea unui timp de control. De mult succes se bucură și concursurile la popasuri, ca de exemplu: **„Cel mai rapid instalator de corturi"**, **„Cel mai bun bucătar"**, **„Cel mai bun mecanic"**, **„Enciclopedistul circulației"** etc.

Pentru organizarea acțiunilor cicloturistice, dar și a drumețiilor, excursiilor, taberelor în corturi, a expedițiilor montane, de un real folos este cartea „TRIMESTRUL IV" aparținînd profesorilor Aurel Filipescu și Toma Mareș din Constanța, carte ce sintetizează munca și bogata experiență practică în acest domeniu, de-a lungul cîtorva decenii.

În cicloturism, pe lîngă celelalte reguli, în timpul deplasării în coloană (caravană) trebuie respectate următoarele:

— depășirea în cadrul caravanei este strict interzisă;

— brațul ridicat cu fanionul roșu sau semnalul lung al soneriei înseamnă oprire obligatorie;

— brațul ridicat cu fanionul galben înseamnă atenție mărită la depășirea de către întreaga coloană a unui vehicul cu tracțiune animală sau a unui vehicul care staționează;

— pentru realizarea economiei de energie, mai ales dacă vîntul bate din față, este obligatorie schimbarea periodică a capului de coloană din 5 în 5 km pe teren plat și la fiecare kilometru la urcuș ușor;

— la urcușuri abrupte se merge pe jos;

— la distanțe lungi, deosebit de utilă este combinarea mersului pe bicicletă cu mersul pe jos;

— în expediții cicloturistice de mai multe zile (7—10 zile), pentru vizitarea unor obiective de interes turistic, economic, istoric, se vor efectua deplasări pe jos (drumeții) după fixarea și amenajarea locului de popas;

— este importantă și problema locului profesorului conducător în cadrul coloanei. Recomandăm ca adultul să meargă cu bicicleta împreună cu elevii cicloturiști, iar locul lui să fie în spatele caravanei, pentru a urmări oricînd toate „mișcările" din caravană și a da indicațiile corespunzătoare din mers;

— este obligatorie „strîngerea" caravanei la intrarea şi ieşirea din orice localitate, pentru stabilirea vitezei de rulaj şi atenţionarea membrilor caravanei asupra configuraţiei terenului şi stării drumului pe porţiunea următoare.

Pentru realizarea laturii educative a acestor acţiuni este bine ca echipajul respectiv să stabilească din timp legături prin corespondenţă cu pionierii de pe traseul expediţiei în vederea realizării unor acţiuni comune.

Pentru reuşita expediţiei cicloturistice este absolut necesar să se alcătuiască traseul, în funcţie de participanţi, ţinîndu-se seamă de capacitatea de efort, starea de antrenament, de sex şi profilul drumului. Un aspect care nu trebuie neglijat este acela de a lua legătura, cu 48 ore înainte de start, cu posturile de miliţie ale comunelor şi oraşelor de pe traseu, pentru a fi încunoştinţaţi de existenţa unei caravane cicloturistice în deplasare, precizîndu-le ziua şi ora trecerii caravanei prin perimetrul localităţilor respective.

În cei trei ani de activitate, echipajul cercului de cicloturism „SPERANŢA" a parcurs în 5 etape peste 800 km, vizitînd aproape toate localităţile din sudul judeţului Constanţa. Obiectivul principal al cercului este ca pînă în anul 1985 să parcurgă peste 6000 km, vizitînd, fără excepţie, toate satele, comunele şi oraşele judeţelor Constanţa şi Tulcea.

Iar, în perspectivă, avem ca obiective realizarea unor acţiuni cicloturistice interjudeţene şi în ţările socialiste vecine, în comun cu alte cercuri de cicloturism din judeţ şi din ţară.

În ultimul an am cooptat în echipaj şi fete, realizînd astfel o grupă mixtă de cicloturişti. Rezultatele de pînă acum sînt mai mult decît promiţătoare. În ceea ce priveşte disciplina de circulaţie, întrajutorarea şi autogospodărirea, fetele nu sînt cu nimic mai prejos decît băieţii. Ultimele două etape (1982) au fost bine parcurse de ele.

Pentru mărirea numărului de cicloturişti, în aşa fel încît acţiunile cicloturistice să aibă un caracter de masă, pentru reîmprospătarea continuă a echipajului se impune ca la începători să se respecte o serie de reguli speciale :

— controlul medical de specialitate, anual şi înaintea oricărei acţiuni cicloturistice ;

— învăţarea conducerii bicicletei în locuri speciale ;

— iniţierea în întreţinerea şi repararea bicicletei ;

— trecerea prin probe şi teste de conducere şi îndemînare specifice ;

— cunoaşterea tuturor semnelor şi regulilor de circulaţie.

Pentru conducerea propriu-zisă a bicicletei, în cazul începătorilor recomandăm următoarele :

— în şa să stea comod, piciorul să nu se afle complet întins, iar pe pedală să se sprijine partea din faţă a labei piciorului ;

— pe teren plat, periodic, piciorul se relaxează, pedala nu se apasă brusc, pedalajul se face circulator şi uniform, iar la urcuş activitatea este mai intensă ;

— şanţurile sau malurile abrupte se atacă oblic şi corpul se ridică din şa pentru a amortiza zdruncinăturile ;

— în traversarea porţiunilor nisipoase sau a porţiunilor cu iarbă se recomandă un pedalaj cu apăsarea mai bruscă a pedalelor ;

— frînarea se va face treptat şi nu brusc, acţionîndu-se mai întîi pe roata din spate şi apoi pe cea din faţă.

Pentru a preveni accidentele de circulaţie, indiferent de gradul de pregătire al cicloturiştilor, se va insista asupra unor reguli absolut necesare :

— se rulează numai ziua şi pe vizibilitate bună ;

— fiecare component al echipajului are un loc bine stabilit în cadrul caravanei ;

— primul grup de 5 cicloturişti din faţă trebuie să fie ales nu din rîndul „vitezomanilor", ci din cei care cunosc foarte bine regulile de circulaţie, mai îndemînatici şi mai temperaţi în ceea ce priveşte viteza de deplasare ;

— seara se rulează numai în cazuri speciale, şi atunci numai cu far şi ochi de pisică ;

— să nu se organizeze întreceri sau depăşiri pe şosele ;

— toate depăşirile de căruţe sau vehicule staţionate să fie în prealabil semnalizate ;

— nu se merge agăţat de căruţe, maşini sau remorci ;

— se circulă cît mai la dreapta şoselei, aproape de bordură, iar viteza se reduce la maximum la traversarea liniilor ferate şi la intersecţii ;

— se evită pe cît posibil circulaţia prin oraşele cu trafic intens.

Un aspect al activității cercului de cicloturism care nu trebuie neglijat este acela de a recruta permanent, pe tot parcursul anului școlar, noi membri, atît băieți, cît și fete.

Pentru realizarea acestui obiectiv am planificat activități bilunare de învățare a conducerii bicicletei cu toți copiii doritori, începînd din clasa a IV-a. Trimestrial, numărul înscrierilor în Cercul de cicloturism este în continuă creștere, iar numărul elevilor care învață conducerea bicicletei cunoaște un progres numeric vizibil. După inițierea în conducerea bicicletei, elevii sînt împărțiți pe grupe valorice: inițiere (începători), avansați și membri de bază ai cercului.

În tabelul 2 se poate observa numărul de elevi aflați în diferite faze ale învățării conducerii bicicletei.

Tabelul 2

TOTAL ELEVI Clasele IV - VIII = 711 Septembrie 1980				TOTAL ELEVI Clasele IV - VIII Septembrie 1981			
Inițiere		Avansați		Inițiere		Avansați	
Băieți	Fete	Băieți	Fete	Băieți	Fete	Băieți	Fete
52	36	146	112	63	48	202	148

CONCLUZII

1. Apariția cercului de cicloturism a contribuit la dezvoltarea activității turistice pionierești, experimentînd și demonstrînd posibilitatea practicării de către copii a unor forme noi: cicloturismul, drumeția cu înnoptare în corturi și autogospodărirea, orientarea turistică, microexpediții.

2. Cercul de cicloturism a creat un nucleu specializat de mici turiști, organizatori de drumeții și excursii, ghizi, fotografi, care folosind principiul autoorganizării și autogospodăririi au antrenat un mare număr de pionieri și școlari din cadrul detașamentelor la acțiunile turistice.

3. Pentru o cuprindere mai largă a masei de elevi la activitatea turistică, aceasta trebuie diversificată în funcție de vîrsta și interesele participanților.

4. Un cerc de cicloturism trebuie să aibă un scop, o linie de perspectivă, o gradare a conținutului activității, o denumire, o emblemă proprie și un regulament propriu de funcționare.

5. Vîrsta pionieriei este propice practicării turismului de masă, de toate nuanțele, fapt dovedit și de frecvența sporită a acestui gen de activitate în viața organizației de pionieri și de creșterea numerică a participanților.

6. Activitatea turistică, în general, cicloturismul — în special, constituie o modalitate de educare patriotică a elevilor, un prilej de repaus activ, de călire a organismului și de întărire a sănătății.

7. Turismul pionieresc de masă — prin toate formele sale — oferă în mai mare măsură decît orice altă activitate extradidactică, situații, prilejuri de exersare a unor deprinderi și abilități utile pentru viață, care au importante implicații de ordin social.

O. A. ISMET: La formation de certaines habilités et habitudes utiles dans la vie dans le cadre des activités cyclotouristiques des pionniers

On nous présente l'expérience accumulée dans le cercle de cycloturisme „L'Espérance" dans le cadre du lycée agro-industriel de Cobadin, département de Constantza, en ce qui concerne la formation des certaines habilités et habitudes motrices utiles pour la vie pour les pionniers et écoliers. On fait des références concernant l'option actuelle des enfants et jeunes — l'excursion à bicyclette, sur l'effort spécifique, l'adaptation à l'effort et l'entraînement.

Les nombreuses indications méthodiques concernant la gradation de l'effort, la manière de mettre sur pied une caravane cycloturistique, les règles de base qui doivent être respectées strictement font de cet ouvrage un precieux guide méthodique dans un domaine insufisamment étudié dans la littérature de specialité.

(Continuare în pag. 25)

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

MODELE DE INSTRUIRE PENTRU ECHIPELE DE COPII ŞI JUNIORI LA VOLEI (I)

Conf. univ. VASILE GHENADI
Institutul de învăţămînt superior-Bacău

Înscriindu-se organic în baza de masă a sportului de performanţă din ţara noastră, secţiile de volei ale cluburilor sportive şcolare sînt chemate să se alinieze la nivelul exigenţelor actuale, pentru a răspunde sarcinilor stabilite în Mesajul tovarăşului **Nicolae Ceauşescu** adresat Conferinţei pe ţară a mişcării sportive : ...„**Este necesar să se acorde o atenţie mult mai mare ridicării nivelului general al sportului de performanţă, promovării şi afirmării pe scară tot mai largă a noi şi noi talente din rîndul tinerilor care obţin rezultate de valoare în întrecerile sportive pe plan naţional şi internaţional**"...

Secţiile de volei ale cluburilor sportive şcolare — unităţi de bază pentru voleiul de performanţă din ţara noastră.

Cluburile sportive şcolare, ca unităţi de învăţămînt cu profil special, sportiv, organizează activitatea elevilor cu aptitudini pentru sportul de performanţă, în cadrul secţiilor pe ramură de sport, urmărind depistarea, selecţionarea, iniţierea, pregătirea şi perfecţionarea copiilor şi juniorilor pentru sportul de performanţă şi de mare performanţă.

Secţiile de volei, organizate pe baza normativelor Ministerului Educaţiei şi Învăţămîntului, îşi desfăşoară activitatea pe grupe de instruire valorice : ÎNCEPĂTORI, AVANSAŢI şi PERFORMANŢĂ.

GRUPELE DE ÎNCEPĂTORI cuprind elevi de 11—12 ani.
GRUPELE DE AVANSAŢI cuprind elevi de 13—15 ani.
GRUPA DE PERFORMANŢĂ cuprinde elevi de 16—18 ani.

Datorită particularităţilor de creştere, fetele pot intra mai devreme în grupa de performanţă.

Repartizarea elevilor pe grupe valorice de vîrstă va fi respectată pentru a asigura nucleele omogene de instruire la nivelul fiecărei grupe, ca o cerinţă şi necesitate metodică generală. Însă unii elevi foarte talentaţi pot fi promovaţi de la un nivel la altul de pregătire, respectiv la avansaţi sau performanţă, mai devreme, conform necesităţilor de instruire.

Organizarea internă a fiecărei secţii de volei va trebui să realizeze o piramidă funcţională eficientă, capabilă să asigure un flux normal şi continuu, începînd de la depistare şi selecţie, continuînd cu pregătirea echipelor clubului şi mai ales a elevilor pentru loturile naţionale, urmărindu-se ridicarea nivelului voleiului de performanţă şi obţinerea de rezultate valoroase în întrecerile sportive pe plan internaţional.

CARACTERIZAREA ŞI CONŢINUTUL JOCULUI DE VOLEI

CARACTERIZAREA JOCULUI DE VOLEI

Sport olimpic, jocul de volei cunoaşte în ultima perioadă de timp o evoluţie dinamică, încît echipele, pentru a se menţine în vîrful piramidei, trebuie

să prezinte de fiecare dată valențe noi în toate componentele jocului : fizic, tehnico-tactic, moral-volitiv etc.

Această manieră de prezentare dinamică a echipelor, cu un joc nou de la o competiție la alta, de la un an la altul sau chiar în cadrul aceluiași an, este premisa de la care trebuie să se plece în instruirea jucătorilor și echipelor de performanță, de la toate nivelurile și cu atît mai mult, să înceapă de la selecția și instruirea copiilor și juniorilor.

Posibilitatea abordării dinamice a conținutului jocului de volei este determinată de cunoașterea și înțelegerea corectă a **aspectelor cheie ale jocului competițional** de volei la nivel mondial, pentru ca acestea să fie transferate și prezente permanent în preocupările de zi cu zi ale antrenorilor și jucătorilor, de la toate nivelurile din țara noastră, inclusiv la nivelul instruirii copiilor și juniorilor pentru voleiul de performanță.

Aspectele cheie în jocul competițional de volei reies din situațiile concrete cu care se confruntă permanent echipele și jucătorii în timpul unui joc oficial, al cărui scop este cîștigarea jocului, respectiv cîștigarea seturilor. Cîștigarea unui set presupune cîștigarea punctelor și cîștigarea serviciilor prin intermediul unor acțiuni de joc care încep stereotip cu acțiunea de joc SERVICIUL pentru cîștigarea punctului și cu acțiunea de joc PRELUAREA SERVICIULUI pentru a cîștiga serviciul.

În consecință, jucătorii unei echipe (aflați în teren) își canalizează eforturile psiho-fizice numai în două direcții fundamentale : cîștigarea punctului și cîștigarea serviciului, acestea constituind de fapt situațiile fundamentale ale jocului competițional de volei care se înscriu pe foaia de arbitraj și consemnează, în final, cîștigarea sau pierderea jocului.

Faptul că fiecare acțiune a jocului de volei se poate încheia cu cîștigarea sau pierderea punctului sau a serviciului ce se înscriu pe foaia de arbitraj și ar putea determina în final cîștigarea sau pierderea jocului își pune amprenta pe toate execuțiile sau intervențiile jucătorilor. Această particularitate specifică numai jocului de volei determină de fiecare dată și în esență aspectele cheie de la care trebuie să se plece și la care trebuie să se ajungă în executarea fiecărei acțiuni de joc.

Aceasta constituie trăsătura caracteristică principală a jocului competițional de volei de care va trebui să se țină seamă în învățarea și antrenarea fiecărei acțiuni de joc în parte.

Aspectul de cîștig sau pierdere specific fiecărei acțiuni de joc trebuie adus permanent în instruire sub o formă sau alta.

Cîștigarea punctului sau a serviciului se bazează pe cîștigarea fiecărei acțiuni de joc din subordine, stabilind la rîndul lor aspectele cheie ale fiecărei acțiuni de joc în parte. În această situație, fiecare acțiune de joc este chemată să contribuie în mod specific, dar concret, la cîștigarea punctului sau la cîștigarea serviciului.

În esență, aspectele cheie ale jocului de volei constau în cîștigarea specifică a fiecărei acțiuni de joc, acțiuni ce se succed relativ stereotip în jocul pentru (la) cîștigarea punctului și în jocul pentru (la) cîștigarea serviciului.

Orice jucător care în timpul jocului competițional nu se înscrie în execuția fiecărei acțiuni cu toate capacitățile sale psiho-fizice, pe coordonatele cerute de cîștigarea punctului sau cîștigarea serviciului, iese în afara sferei jocului competițional de volei.

Procesul instructiv-educativ organizat și desfășurat pentru pregătirea voleibaliștilor va trebui să urmărească, să-i învețe pe aceștia cum să cîștige punctul sau cum să cîștige serviciul prin intermediul fiecărei acțiuni de joc în parte.

Abordarea sistemică a pregătirii voleibalistului de mare performanță ne obligă ca, odată determinate aspectele cheie ale jocului de volei, acestea să fie preluate, prelucrate și prezente în toate subsistemele eșaloanelor, inclusiv în procesul de instruire de la nivelul copiilor și juniorilor. Aceasta este cerută de necesitățile modelării pregătirii după modelul jocului competițional la seniori și perspectiva evoluției lui. Deci, necesitatea antrenării-exersării acțiunilor de joc după niște parametri calitativi și cantitativi cu care acțiunile de joc se manifestă în jocul competițional, sau se vor manifesta în viitor la alte niveluri.

Aspectul cheie al jocului, respectiv „cîștigarea" din timpul jocului competițional, adus în procesul de instruire (în antrenamente) poate fi echivalent cu „eficiența" fiecărei acțiuni. După modelul jocului, eficiența trebuie să fie apre-

ciată concret în procente de execuţii reuşite din totalul execuţiilor fiecărei acţiuni de joc în parte.

Astfel, se ştie — spre exemplu — că serviciul în modelul de joc al Diviziei „A" la băieţi presupune execuţia lui reuşită şi dificilă de peste 90 la sută sau din zece servicii nu se greşeşte decît un serviciu, situaţie care trebuie realizată şi în antrenamente, în condiţiile individualizării, creşterii dificultăţii şi menţinerii atributelor lui. Antrenarea serviciului fără aceste cerinţe de modelare — aspecte cheie — specifice nu ar rezolva problema proprie, specifică serviciului pentru jocul de volei.

Această relaţie de aspect cheie — eficienţă-procentaj de execuţii reuşite — va fi prezentă permanent în instruirea voleibaliştilor la toate nivelurile.

Instruirea copiilor şi juniorilor pentru jocul competiţional de volei cere şi presupune ca, în cadrul fiecărei acţiuni de joc, învăţarea şi antrenarea lovirii mingii specifice fiecărei acţiuni de joc să meargă mînă în mînă cu învăţarea şi antrenarea modalităţilor de a cîştiga, sau de a nu pierde punctul sau serviciul prin ratarea acţiunii respective, ceea ce reprezintă aspecte calitative şi cantitative deosebite care depăşesc sfera aspectelor tactice ale execuţiilor procedeelor tehnice studiate, din vechea sistematizare a jocului de volei.

Pornind de la necesitatea cîştigării punctului sau serviciului, fiecare jucător este chemat ca în execuţia fiecărei acţiuni de joc să se manifeste cu toate capacităţile sale psiho-fizice native sau dobîndite prin procesul de antrenament. Aceste capacităţi psiho-fizice se manifestă în cadrul fiecărei acţiuni de joc complex şi specific. Departajarea pe componente (factori) de : pregătire fizică, pregătire tehnico-tactică, pregătire teoretică, pregătire psihologică, pregătire morală etc. este o problemă de teorie controversată tocmai datorită faptului că aceste componente se întrepătrund, se influenţează şi se condiţionează reciproc, alcătuind însă pentru fiecare execuţie în parte o unitate funcţională = ACŢIUNEA DE JOC.

Acţiunea de joc trebuie înţeleasă ca unitatea funcţională de bază a jocului de volei sistematizată după necesitatea acoperirii sau a **rezolvării unei sarcini parţiale şi specifice de joc,** la care jucătorul participă cu toate capacităţile sale psiho-fizice native şi dobîndite.

Sarcinile parţiale de joc se succed în jocul competiţional de volei într-un mod stereotip specific, corespunzător celor două situaţii fundamentale : jocul pentru cîştigarea punctului şi jocul pentru cîştigarea serviciului.

Astfel, în jocul pentru cîştigarea punctului, sarcinile parţiale de joc ale unei echipe — în ordinea succesiunii generale — sînt :

1. punerea mingii în joc ;
2. blocarea atacului advers ;
3. preluarea atacului advers (inclusiv dublarea blocajului) ;
4. ridicarea mingii pentru atacul propriu ;
5. atacul ;
6. dublarea atacului propriu.

În jocul pentru cîştigarea serviciului, sarcinile parţiale sînt :

1. preluarea serviciului advers (inclusiv blocarea lui) ;
2. ridicarea mingii pentru atacul propriu ;
3. atacul ;
4. dublarea atacului ;
5. blocajul ;
6. preluarea din atac.

Pentru fiecare sarcină parţială de joc corespunde o „acţiune de joc" specifică care se încheie, de regulă, cu jucarea mingii (în afara acestor sarcini parţiale şi acţiuni de joc nu mai există în jocul competiţional de volei alte sarcini parţiale şi acţiuni de joc).

În esenţă, acţiunea de joc este chemată să rezolve lovirea mingii în concordanţă cu cerinţele fiecărei situaţii concrete şi să rezolve practic jucarea mingii în concordanţă cu aspectele cheie ale acţiunii de joc respective.

Procesul de instruire în jocul de volei va trebui să rezolve **învăţarea şi antrenarea jucării mingii,** în care lovirea mingii este doar momentul final, precedat în fiecare acţiune de alte momente (componente). În această situaţie, o lovire corectă poate fi realizată numai cînd este precedată de celelalte componente ale acţiunii de joc şi cînd lovirea este pregătită de acestea pentru a fi realizată în concordanţă cu cerinţele concrete şi specifice acţiunii respective.

Componentele sau momentele necesare în fiecare acțiune de joc în parte sînt :

— sarcină parțială de joc ;
— analiza situației ;
— deplasări specifice (pas, fandare, săritură, plonjon, retragere de la joc etc.) ;
— luarea deciziei ;
— lovirea propriu-zisă (procedeul de lovire).

În joc, orice lipsă sau întîrziere a uneia dintre componentele respective înseamnă întîrzierea sau chiar lipsa ducerii suprafețelor de lovire (palme, brațe, degete) la întîlnirea cu mingea, înseamnă dispariția procedeului. Procedeele nu există decît în cadrul acțiunii de joc respective.

Eficiența lovirii sau jucarea mingii în concordanță cu aspectele cheie ale jocului de volei depinde de existența la locul de lovire a suprafețelor ce urmează să lovească mingea numai în momentul oportun (fracțiune de secundă) și cu decizia de lovire luată.

De aceea, odată cu învățarea lovirii mingii jucătorul trebuie învățat să analizeze unde trebuie să se deplaseze, după ce repere, pentru a întîlni mingea, ca acolo să ia o **decizie proprie** privind lovirea cea mai eficientă a mingii. În joc asta i se cere să facă de fiecare dată cînd se pregătește să joace mingea.

De exemplu : la învățarea pasei (lovirea mingii cu două mîini, de sus), elevul trebuie învățat de la început să lovească mingea cu cupa și odată cu aceasta unde să se deplaseze, unde să se oprească și în același timp să și observe unde trebuie să trimită mingea (distanța, înălțimea etc.), pentru că dacă nu va ști să se deplaseze și să se oprească sub mingea care vine — încît să o întîlnească invariabil cu palmele (degetele) în dreptul feței sale — nu are nici o șansă să joace mingea corect, cu două mîini, de sus. Deci, **odată cu învățarea lovirii mingii cu degetele, elevul trebuie învățat unde să se deplaseze, după ce repere să se oprească și unde să trimită mingea din lovirea respectivă.**

Acest ansamblu de execuții se realizează la toate execuțiile într-o acțiune de joc unitară, în care elevul trebuie învățat să acționeze după mai multe repere odată și a cărei eficiență depinde nu numai de lovirea corectă cu degetele, ci și de întreg ansamblul mișcărilor pe care elevul trebuie să și le comande și să le execute singur.

Această necesitate este reclamată de faptul că luarea în observare a mai multor repere odată depinde de acuitatea vizuală și de vederea periferică specifică în volei. Dar, acuitatea vizuală și vederea periferică specifică sînt capacități ale vederii care se dobîndesc și se dezvoltă relativ greu, mai greu decît o deprindere motrică izolată, dar se dezvoltă numai în condițiile repetărilor multiple și odată cu deprinderea motrică respectivă, pentru a constitui și executa în final un tot unitar — acțiunea de joc.

Necesitatea execuției acestui tot unitar, sub forma unei acțiuni de joc unitare, este reclamată în toate situațiile din jocul de volei : la pasă (ridicare), la atac, la preluare din atac, la preluare din serviciu, la blocaj, la dublare și chiar la serviciu. Iar pe considerentul că eficiența execuției corecte unitare depinde de acuitatea vizuală și vederea periferică care se dezvoltă greu, ea trebuie introdusă în instruirea jocului de volei încă de la începutul inițierii copiilor în acțiunile de joc, pentru a se dezvolta împreună cu însușirea acțiunilor de joc respective din care, dealtfel, face parte.

Dimensiunile acuității vizuale și ale vederii periferice sînt caracterizate prin numărul de repere după care elevul trebuie să se orienteze în execuții. Fixarea acestor repere, numărul, succesiunea cronologică, importanța lor și modul de execuție sînt determinate, stabilite la fiecare acțiune în parte, de modul de joc corespunzător nivelului de instruire al grupei respective. De exemplu : pasa (ridicarea) va fi executată după unele repere la grupa de începători, după alte repere la grupa de avansați și după alte repere la grupa de performanță. La fel și pentru celelalte acțiuni de joc.

Aspectul unitar și specific al acțiunii de joc în volei mai este determinat și de faptul că în jocul competițional jucătorii trebuie să se manifeste cu toate capacitățile lor psiho-fizice, native și dobîndite. Aceste capacități psiho-fizice în procesul de instruire iau denumirea **de factori ai pregătirii** sau ai antrenamentului, respectiv : **pregătire fizică, pregătire tehnico-tactică, pregătire psihologică, pregătire morală** și **pregătire teoretică.**

În jocul de volei însă, aceşti factori se manifestă într-un mod specific fiecărei acţiuni de joc în parte (serviciu, pasă, atac, blocaj etc.), prezenţa lor fiind determinată (în această relaţie) de sarcina parţială de joc pe care sînt chemaţi să o rezolve. Aceşti factori există, în general, la toate acţiunile de joc, dar concret, fiecare factor al pregătirii (antrenamentului) se manifestă specific acţiunii de joc din care face parte. Mai mult, în fiecare acţiune de joc în parte, factorii antrenamentului aflaţi în interdependenţă unul cu altul se manifestă diferenţiat de la o acţiune de joc la altă acţiune de joc. Pe acest considerent, dacă pregătirea fizică este definită ca unul dintre factorii antrenamentului, în jocul de volei există o pregătire fizică generală şi o pregătire fizică care ţine concret de pasă (ridicare), alta care ţine de atac, de blocaj, de preluare din atac etc. La fel şi pregătirea tehnico-tactică, psihologică etc.

Unitatea acţiunii de joc din volei este determinată tocmai de faptul că ponderea interrelaţiilor factorilor de pregătire este specifică fiecărei acţiuni de joc în parte şi se manifestă în timpul jocului într-o unitate indisolubilă, ei influenţîndu-se unul pe altul, în acelaşi timp în care lipsa unuia dintre ei atrage după sine scăderea sau anularea eficienţei întregii acţiuni de joc. De exemplu : în acţiunea de joc „preluare din atac", pe primul plan al execuţiei în timpul jocului se manifestă pregătirea morală şi pregătirea fizică (acrobatică), urmînd, în ordine, pregătirea tehnico-tactică, pregătirea psihologică şi pregătirea teoretică. În timpul jocului însă, factorii trebuie să fie prezenţi în totalitate şi în mod specific, lipsa unuia dintre factori atrăgînd după sine ineficienţa întregii acţiuni a preluării din atac. **Această unitate indisolubilă, specifică fiecărei acţiuni de joc în parte, trebuie să-şi găsească corespondentul şi în procesul de antrenament prin învăţarea şi antrenarea întregii acţiuni de joc în funcţie şi în prezenţa tuturor factorilor de pregătire ce se manifestă specific în fiecare acţiune de joc în parte.**

Aceasta presupune ca învăţarea acţiunii de joc sub aspect tehnico-tactic (biomecanic) trebuie să preia învăţarea şi exersarea execuţiei fiecărei acţiuni de joc în regimul sau în prezenţa celorlalţi factori : fizic, psiho-moral, teoretic, aşa cum se cere a fi executată acţiunea de joc în timpul jocului competiţional.

O altă caracteristică a jocului de volei este determinată de faptul că **jocul de volei este prin concepţie un joc de echipă,** în care fiecare execuţie a unui jucător este pregătită şi dependentă de execuţia anterioară a unui coechipier. La fiecare fază din jocul de volei la care participă, de regulă, doi sau trei jucători, eficienţa fazei depinde de modul în care primul coechipier joacă mingea pentru următorul coechipier, iar acesta pentru al treilea. Această participare la joc, obligatorie „pe mîna" coechipierilor, presupune o înţelegere, o motivaţie şi o participare specifică la joc, în care de multe ori trebuie să se corecteze execuţiile anterioare mai puţin reuşite de coechipierii lor. Aflaţi în interdependenţă permanentă în joc, **coechipierii trebuie învăţaţi să se sprijine unul pe altul, să-şi subordoneze interesele şi intenţiile personale, intereselor şi intenţiilor generale ale jocului echipei.**

Instruirea viitorilor voleibalişti trebuie să prevadă ca odată cu învăţarea elementelor jocului să se asigure şi educarea tineretului în vederea integrării acestuia în activităţile sociale pentru realizarea educaţiei multilaterale a lor.

MODELUL JOCULUI COMPETIŢIONAL DE VOLEI

Modelul jocului competiţional de volei cuprinde conţinutul jocului sistematizat în structuri determinate de aspectele cheie ale jocului, aşa cum se manifestă acestea în timpul jocului competiţional.

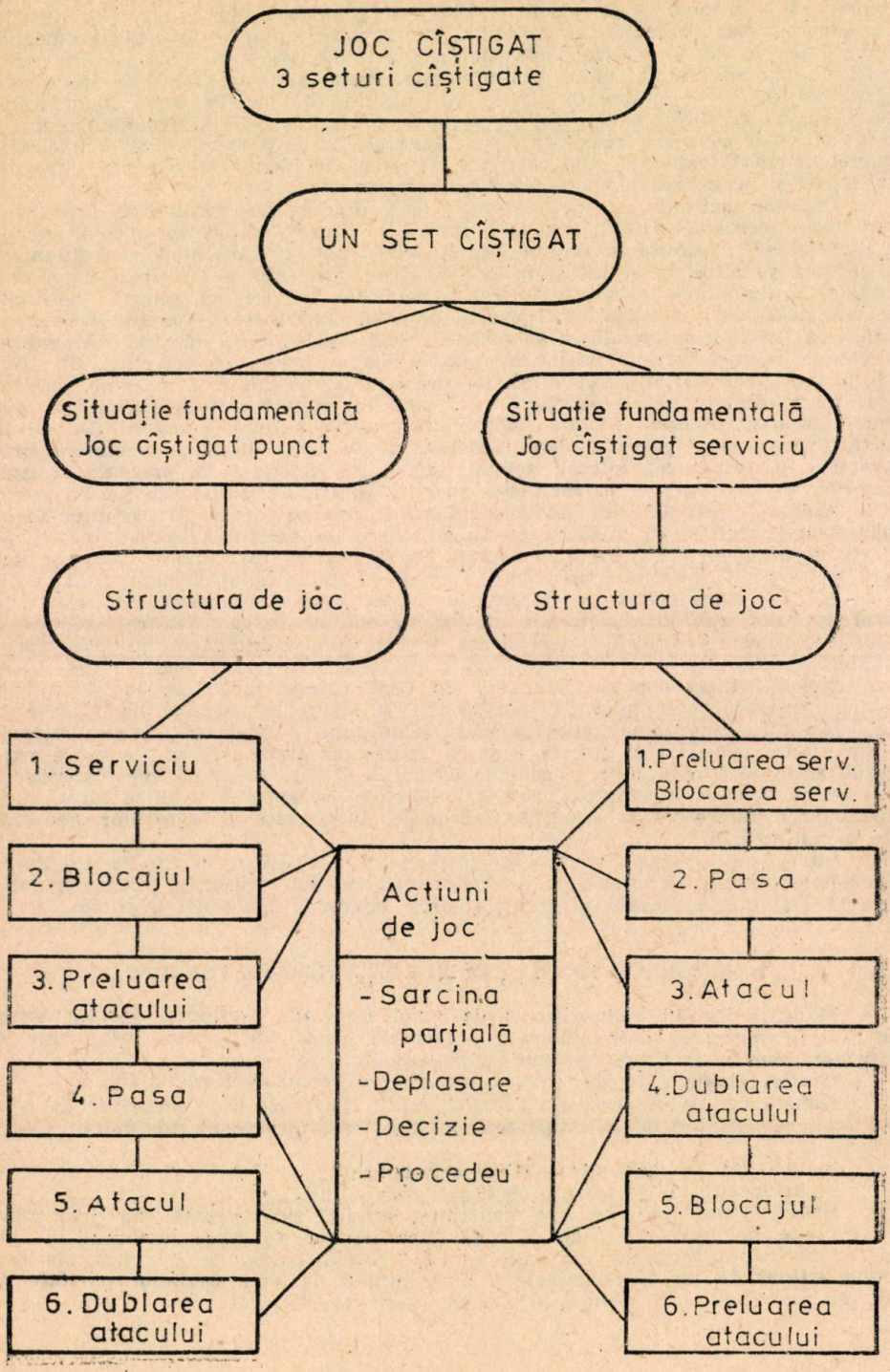
Grafic, „modelul jocului competiţional" este prezentat în schiţa fig. 1.

După cum se observă din această schiţă, jocul de volei practicat în timpul unui set cîştigat de o echipă se compune (este structurat) din două jocuri diferite :

— în stînga — joc pentru cîştigarea punctului ;
— în dreapta — joc pentru cîştigarea serviciului.

Aceste jocuri diferite sînt denumite **situaţii fundamentale de joc,** fiind determinate de aspectele cheie diferite : joc pentru cîştigarea punctului şi joc pentru cîştigarea serviciului. Fiecare situaţie fundamentală de joc cuprinde mai **multe acţiuni de joc,** sistematizate şi determinate pe baza **sarcinilor parţiale de joc,** aşa cum apar ele în timpul jocului competiţional de volei.

MODELUL JOCULUI COMPETIȚIONAL DE VOLEI



Astfel, jocul pentru cîştigarea punctului începe întotdeauna cu serviciul, pe fondul căruia se vor derula în continuare : blocajul, preluarea din atac, pasa, atacul şi dublarea atacului. De evidenţiat importanţa serviciului în jocul pentru cîştigarea punctului. De eficienţa execuţiei serviciului depind, în continuare, structurile şi conţinutul celorlalte acţiuni de joc din subordine.

Într-un set din 15 puncte cîştigate, 3—4 puncte sînt realizate, în medie, direct din serviciu, iar celelalte acţiuni nu mai au loc, alte 2—3 puncte sînt cîştigate tot pe seama unor servicii dificile care nu permit adversarului să-şi finalizeze decisiv atacul şi retrimite mingea peste plasă cu două mîini. Atunci cînd serviciul propriu permite adversarului să-şi organizeze atacul, jocul echipei proprii pentru cîştigarea punctului continuă cu celelalte acţiuni de joc structurate în faza I : blocajul, preluarea din atac, pasa, atacul şi dublarea atacului. Dacă nici după această fază jocul nu se încheie, adversarul reuşind să retrimită a doua oară mingea în propriul teren, jocul continuă cu faza a II-a şi eventual următoarele, avînd aceeaşi structură : blocajul, preluarea din atac, pasa, atacul şi dublarea atacului. În acest fel, situaţia fundamentală de joc pentru cîştigarea punctului este structurată în serviciu şi o fază de joc, care se poate repeta de mai multe, ori cu acelaşi conţinut : blocajul, preluarea din atac, pasa, atacul şi dublarea atacului.

Jocul poate să se întrerupă sau să sară peste o acţiune dar, în general, structura jocului unei echipe pentru cîştigarea punctului este **serviciul,** pe fondul căruia se desfăşoară **o singură structură de joc,** care cuprinde : blocajul, preluarea atacului, pasa, atacul şi dublarea atacului.

În acest mod, pregătirea jocului unei echipe pentru cîştigarea punctului va cuprinde la fiecare rotaţie pregătirea serviciului şi a structurii respective de joc. De regulă, la echipele de performanţă jucătorii participă la jocul pentru cîştigarea punctului, specializaţi în anumite zone în linia I, a II-a, după cerinţele jocului în apărare mai întîi şi apoi după cerinţele atacului.

Situaţia fundamentală de joc pentru cîştigarea serviciului este structurată şi cuprinde următoarele acţiuni de joc : preluarea serviciului (blocarea serviciului), pasa, atacul, dublarea atacului, preluarea din atac şi blocajul. În această situaţie fundamentală de joc, de mare importanţă este preluarea din serviciu, pe fondul căreia se vor derula în continuare celelalte acţiuni de joc. Aceste acţiuni de joc pot fi structurate în două categorii de faze : **faza I** — cînd datorită rotaţiei şi regulamentului jucătorii vor participa la preluarea serviciului, pasă şi atac plecînd din zonele în care se află obligaţi de rotaţie ; după prima fază va continua jocul cu **faza a II-a,** din alte zone, în funcţie de necesităţile organizării jocului echipei în atac şi în apărare. În această situaţie, în jocul pentru cîştigarea serviciului jucătorii unei echipe vor participa, pe fondul preluării din serviciu, la o fază structurată de atac după care, dacă jocul continuă, echipa respectivă va relua jocul cu altă fază (structură) ce cuprinde mai întîi apărarea (blocajul şi preluarea atacului) şi apoi atacul (pasa, atacul şi dublarea atacului).

Astfel, jocul unei echipe pentru cîştigarea serviciului cuprinde două structuri :

— faza I : preluarea serviciului, pasa, atacul şi dublarea atacului ;

— faza a II-a şi următoarele : blocajul, preluarea din atac, pasa, atacul şi dublarea atacului.

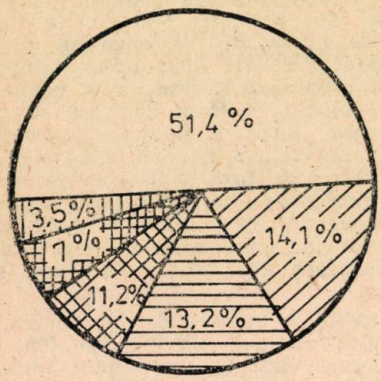
De reţinut încă o dată marea importanţă ce trebuie acordată preluării serviciului advers de care va depinde în continuare structura şi conţinutul celorlalte acţiuni de joc.

Încadrîndu-se în această structură, a jocului competiţional, fiecare echipă îşi va definitiva propriul model de joc pentru cele două situaţii fundamentale ale jocului.

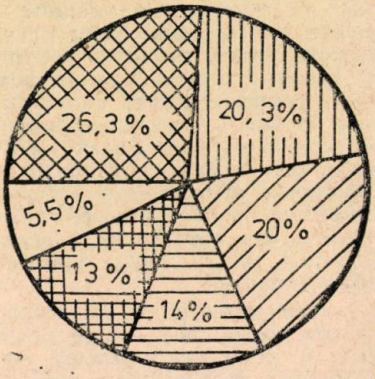
În determinarea modelului de joc propriu, fiecare echipă trebuie să ţină seama de posibilităţile jucătorilor ce-i are la dispoziţie, pe baza cărora îşi construieşte jocul pentru cîştigarea serviciului şi jocul pentru cîştigarea punctului. Jucătorii unei echipe participă în mod diferit la jocul echipei lor şi aceasta în funcţie şi de postul ocupat în formaţia de joc. Posturile pe care le pot ocupa jucătorii unei echipe în formaţia de joc sînt determinate de sarcinile de joc necesare în organizarea jocului echipei pentru cîştigarea punctului şi pentru cîştigarea serviciului.

MODELE FUNCȚIONALE-JUNIORI

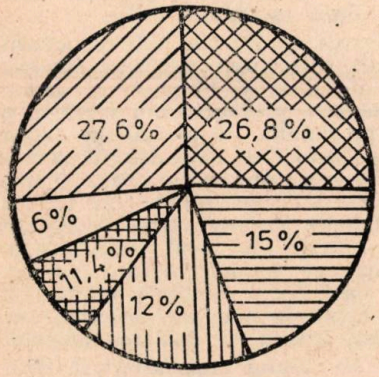
Ridicător coordonator



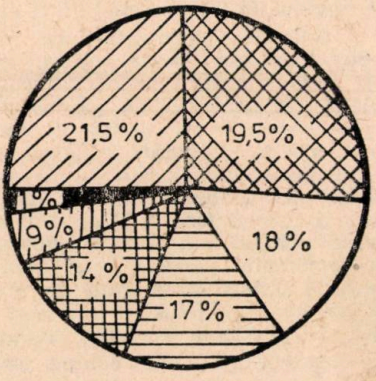
Trăgător secund



Trăgător principal (zona 3)



Trăgător fals



Legendă :

- Pasele
- Blocajul
- Serviciul
- Atacul
- Preluarea serviciului
- Preluarea atacului
- Dublarea atacului

Fig. 2

MODEL DE INSTRUIRE AL GRUPEI DE ÎNCEPĂTORI 11—12 ANI

COMPONENTELE MODELULUI	ANUL I DE PREGĂTIRE	ANUL II DE PREGĂTIRE
1. SELECȚIA : inițială talie + pregătire fizică intermediară	Talie : F = 162 cm ; B = 158 cm Pregătire fizică conform cerințelor M.E.I. și F.R.V.	Talie : F = 170 cm ; ridicătoare = 164 cm ; B = 164 cm ; ridicători = 160 cm. Pregătire fizică conform cerințelor M.E.I. și F.R.V.
2. OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ : — depistarea și pregătirea a 3—4 jucători de mare perspectivă pentru loturile naționale ; — depistarea și pregătirea a 4—5 ridicători coordonatori de mare perspectivă ; — participarea în competiții locale — zonale și finale de minivolei.	Depistare. Depistare. Competiții interne : 2×2 ; 3×3 ; 4×4	Depistare și pregătire suplimentară. Depistare și pregătire suplimentară. Competiții locale, zonale și finale, de minivolei (conform calendarului sportiv).
3. CARACTERISTICILE ȘI ORGANIZAREA JOCULUI : — organizarea jocului pentru cîștigarea serviciului și pentru cîștigarea punctului, cu trei lovituri obligatorii la fiecare fază și cu zona 6 avansată.	Jocurile : 2×2, 3×3, 4×4 pe teren redus, cu trei pase obligatorii.	Jocul 6×6 (2R + 4T) cu intrarea lui R din linia a II-a la cîștigarea serviciului din zona 1.
4. MODELUL JOCULUI : — pentru cîștigarea punctului : a. serviciu de sus ; b. blocaj individual ; c. preluări din joc ; — pentru cîștigarea serviciului : a. preluări din serviciu ; b. pase — toți jucătorii ; c. lovitura de atac (trecerea mingii peste plasă).	De la 5 m de plasă — 50% reușite. — Cu două mîini, de sus sau de jos, precedate de deplasări, fandări și plonjoane. Cu două mîini, de sus și de jos — 50% reușite. După deplasare și oprire, pase scurte înainte și lateral. Cu două mîini, de sus sau cu o mînă, de sus, după deplasare și săritură.	De la 10 m de plasă — 60% reușite. Introducerea blocajului individual. Cu două mîini, de jos, cu o mînă de jos, cu plonjon lateral. Cu două mîini, de jos, însoțite uneori de plonjon — 60% reușite. Pase scurte, înainte, lateral, peste cap și pase lungi, precedate de deplasare. Cu o mînă, de sus, lovitura de atac.
5. OBIECTIVE INSTRUCTIV-EDUCATIVE (PONDERE) : — dezvoltarea fizică armonioasă + dezvoltarea calităților motrice ; — realizarea modelului de joc ; — pregătirea teoretică, tactică, psihologică.	45% 45% 10%	45% 45% 10%
6. VOLUMUL PREGĂTIRII	300 de ore	300 de ore
7. CONTROLUL MEDICAL DE SPECIALITATE	Trimestrial.	Trimestrial.
8. INTEGRAREA ÎN PRACTICAREA JOCULUI DE VOLEI ȘI ÎNVĂȚAREA REGULAMENTULUI DE JOC	Permanent.	Permanent.
9. CONTROLUL, VERIFICAREA ȘI APRECIEREA ÎNDEPLINIRII COMPONENTELOR MODELULUI	Trimestrial.	Trimestrial.
10. PROBLEME ORGANIZATORICE	Permanent.	Permanent.

Aceste posturi pot fi :
— ridicător coordonator ;
— trăgător principal (de zona 3) ;
— trăgător secundar ;
— ridicător (trăgător) fals.

În modelul jocului competițional de volei acestea sînt denumite **„modele funcționale"** pe considerentul că ele determină funcționalitatea jocului, a acțiunilor de joc și a eficienței acestora.

Modelele funcționale prezentate (pag. 38) sînt cele de la nivelul echipelor de juniori I și ele ne arată că în jocul competițional de volei participarea jucătorilor la jocul unei echipe (acțiuni și structuri, faze) este diferită în funcție de postul ocupat în echipă — fig. 2.

Din aceste modele se desprind și alte aspecte importante de care trebuie să se țină seamă în instruirea copiilor și juniorilor.

Primul aspect este acela că **toți jucătorii** (toate posturile) **participă la toate acțiunile de joc.** De aici necesitatea ca toți jucătorii și mai ales la grupele de începători să cunoască și să fie pregătiți multilateral pentru a participa în joc la toate acțiunile de joc, indiferent de postul pe care îl ocupă în echipă. Necesitatea pregătirii multilaterale în joc — la copii și juniori II — este obligatorie, ea constituind fondul specializării ulterioare pe posturi la grupele de performanță unde, de asemenea, este prezentă pregătirea multilaterală în joc, însă în procentaj diferit, stabilit de modelele funcționale.

Modelele funcționale evidențiază faptul că în jocul unei echipe de volei foarte important este modelul funcțional de joc — ridicătorul coordonator.

Ridicătorul coordonator este jucătorul din echipă care participă cel mai mult la jocul unei echipe. Cel puțin una sau două acțiuni la fiecare fază sînt executate de ridicătorul coordonator. La unele echipe, ridicătorul coordonator participă la o treime din totalul acțiunilor de joc ale echipei respective. Deci, un jucător joacă cît alți doi, ca număr de acțiuni totale sau volum de joc pe set și meci ; la aceasta se adaugă faptul că finalizarea atacului echipei depinde 80 la sută de calitatea jocului său.

Ridicătorul coordonator trebuie să știe să vadă jocul echipei adverse și al echipei proprii, să conducă și să organizeze jocul celorlalți coechipieri. Pe acest considerent, se apreciază că valoarea jocului unei echipe de volei depinde de valoarea ridicătorilor pe care îi posedă echipa respectivă.

Avînd în vedere multitudinea de sarcini de joc pe care trebuie învățat să le rezolve, pregătirea ridicătorului coordonator va constitui o componentă principală în modelul de pregătire al tuturor grupelor și echipelor din cluburile sportive școlare.

Pregătirea specializată pe posturi (respectiv modelele funcționale) va sta la baza programării conținutului tehnico-tactic al instruirii începînd de la grupele de avansați și continuînd la grupele de performanță.

Modelele funcționale prezentate sînt orientative, fiecare grupă sau echipă își va determina propriile modele funcționale după necesitățile organizării propriului joc modificînd corespunzător sarcinile stabilite concret pe posturi, procentajele de participare la acțiunile de joc în funcție de posibilitățile și particularitățile jucătorilor din grupă sau echipă.

Aspecte deosebite se evidențiază la fiecare model funcțional în parte, fiind determinate de conținutul și caracteristicile jocului fiecărui post.

Structura și conținutul modelelor funcționale vor fi luate în considerare ca repere în aprecierea posibilităților jucătorilor și eventuala lor repartizare pe unul sau altul dintre posturi, dar în același timp modelele pot fi folosite în programarea instruirii tehnico-tactice a jucătorilor din echipele de juniori, sub aspectul ponderii și conținutului acțiunilor de joc.

V. GHENADI : Modèles d'instruction pour les équipes d'enfants et juniors en volleyball (I)

Dans la première partie de ce ouvrage, on fait des références concernant les sections de volleyball des clubs sportifs scolaires comme unités de base pour

le volleyball de performance de Roumanie. On fait une caractérisation du jeu de volleyball, dans laquelle l'action de jeu doit être comprise comme une unité fonctionnelle de ce jeu. On fait une présentation du modèle du jeu compétitionnel de volleyball qui comprend le contenu du jeu sistématisé dans des structures déterminées par les aspects essentiels du jeu, ainsi qu'ils se manifestent pendant le jeu de compétition.

En ce qui concerne les modèles fonctionnels, on souligne le fait que dans le jeu d'une équipe il est d'une importance particulière le modèle fonctionnel de jeu — le coordonateur.

V. GHENADI : Training Models for Volleyball Teams of Children and Juniors (I)

The first part o this study is devoted to the volleyball divisions of the sporting clubs of schools considered as basic units for Romania's performance volleyball. The author characterizes volleyball playing, laying stress on its functional characteristics. Within this context, he describes the competitional volleyball model which comprises a systematized content of the game in structures where the key elements of competitional playing have a heavy say.

The autor emphasizes that in terms of functional models, it is the functional playing model, i.e. the coordinating lifter which is very important.

(Urmare din pag. 50)

des certains partenaires adéquats pour l'automatisation du procédé proposé, travail a la machine-robot, a la boîte d'entraîneur) ; d) Le contenu et la structure de la leçon d'entraînement ; e) Le jeu de pieds dans le tennis de table moderne ; f) La classification des coups d'après leur utilité dans le tennis de table ; g) La préparation physique ; h) La préparation psychologique ; i) L'entraîneur et son rôle.

F. PANETH : Modern Principles, Methods and Means for Training Table Tennis Performance Sportmen

This article deals with the following problems : a) the principles governing performance players' training (the principle of conscious and active participation, the principle of exemplification ; the principle of accessibility ; the principle of durability ; the principles of effort spacing out ; b) training methods (the global method ; the analysical method) ; c) the means used for technical and tactical improvements (planning with objectives in view, the training session, topics agreed with certain partners adequato making the proposed procedure automatic, working on the training box, throwing the balls from the edge of the table) ; d) the content and structure of the training lesson ; e) the leg play in modern table tennis ; thc classification standards of thots according to usefulness ; g) physical training ; h) psychological training ; the coach and his role.

EXERCIŢII, METODE ŞI MIJLOACE MODERNE PENTRU PREGĂTIREA SPORTIVILOR DE PERFORMANŢĂ ÎN TENISUL DE MASĂ

FARKAŞ PANETH
Antrenor emerit

A. PRINCIPII

Principiile antrenamentului jucătorilor de performanţă în tenisul de masă se grupează astfel :

1. **Principiul participării conştiente şi active,** potrivit căruia jucătorilor li se cere o înţelegere profundă a scopurilor şi sarcinilor care se rezolvă în lecţia de antrenament.

2. **Principiul exemplificării,** care impune antrenorului să demonstreze minuţios şi clar fiecare procedeu pe care jucătorul urmează să-l înveţe. În acest scop, sînt folosite filme, kinograme, desene analitice, diapozitive care demonstrează, pe lîngă procedeele tehnico-tactice clasice, şi pe cele ale celor mai valoroşi jucători de tenis de masă din lume.

3. **Principiul sistematizării,** care cere ca lecţiile metodice să aibă o înlănţuire logică, să fie strîns legate cu cele ce urmează, să formeze un mod succint al procesului de instruire.

4. **Principiul accesibilităţii,** prin care se cere ca organizarea materialelor de studiu să corespundă cu particularităţile de vîrstă, sex, pregătire fizică, cu nivelul de cunoştinţe, cu deprinderile personale, cu locul de muncă (şcoală, întreprindere etc.), cu preocupările sportivilor.

5. **Principiul durabilităţii,** potrivit căruia cunoştinţele căpătate să rămînă întipărite în memoria jucătorilor, iar deprinderile formate precis şi corect să fie stabile, durabile.

6. **Principiul periodicizării efortului,** care se aplică pe tot parcursul procesului instructiv-educativ.

a) Planificarea antrenamentelor pe 2—4 ani, întocmită metodic, sistematic, care urmăreşte formarea, dezvoltarea şi perfecţionarea jucătorilor, pe lîngă realizarea obiectivelor depărtate, cu asigurarea neîntreruptă a creşterii valorii jucătorilor privind factorii tehnic, tactic, fizic, psihologic, teoretic, medical.

S-a confirmat că sportivii care se antrenează în condiţii favorabile pot atinge în fiecare an creşterea valorică chiar trimestrial, prin 7—8 antrenamente săptămînale, cu un total de 1 000 de ore anual.

b) Planificarea antrenamentelor pe un an, care se întocmeşte în funcţie de calendarul competiţional, de posibilităţile sportivilor, urmărind ridicarea şi menţinerea gradului de antrenament al fiecăruia în cursul unui an. În limitele superioare ale efortului nu există date exacte.

La dozarea efortului în antrenament trebuie să se ţină seama de factorii secundari care pot avea influenţe : locul de muncă, şcoala, familia, obligaţii, deplasarea de la locuinţă la sala de antrenament, capacitatea individuală a sportivului.

Nu există norme exacte pentru stabilirea solicitărilor. Deci, neexistînd reţete, se va proceda individualizat.

c) Planificarea antrenamentelor pe perioade, prin care se urmăreşte aplicarea principiilor dozării şi alternării în îndeplinirea sarcinilor antrenamentelor în raport cu datele competiţiilor, cu activitatea anuală de instruire şi antrenament, care cuprinde trei perioade :

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1983, pag. 42

1. **Pregătire.** De obicei, la noi această perioadă începe în a treia decadă a lunii august și ține pînă în prima parte a lunii octombrie, cînd se fixează obiectivele antrenamentului.

Creșterea intensității efortului se realizează prin creșterea numărului de lecții, adică de 4—5 ori pe săptămînă.

2. **Fundamentală,** cu durata de la 15 octombrie pînă în luna iulie.

Această perioadă este cea mai lungă, în care sînt prezente aproape toate competițiile. Munca de instruire va fi continuată prin ridicarea permanentă a valorii jucătorilor, luînd în considerare, de la zi la zi, de la joc la joc, lipsurile, nevoile care apar cu ocazia competițiilor și întîlnirilor de orice natură (oficiale, amicale), în vederea creșterii și menținerii gradului de antrenament, pentru atingerea unei forme sportive superioare.

Este foarte important să existe o bună conlucrare medic-sportivi.

3. **Tranziție.** Această perioadă începe, de obicei, către sfîrșitul lunii iulie, la seniori, și în august, la juniori. Este perioada în care se micșorează treptat efortul, se trece la cel cu durate reduse, la eforturile recreative, ajungîndu-se, la urmă, la odihna activă, prin practicarea sporturilor ajutătoare, care servesc ca mijloace de destindere, de refacere, de întărire, de restabilire după eforturile de lungă durată. Restabilirea jucătorilor accidentați, asigurarea controlului medical, reeducarea funcțională etc. sînt activități incluse tot în această perioadă de tranziție.

B. METODE

Metodele instruirii pot fi grupate după cum urmează :

1. **Metoda globală** sau **sintetică,** în care procedeul de joc este demonstrat, exersat și repetat în întregime, fără a fi fragmentat, chiar în procesul de joc.

2. **Metodele analitice** sau **descompuse,** în care un procedeu poate fi demonstrat, exersat și treptat izolat de joc.

Principalele metode de instruire :

1. Demonstrația, care constă din executarea de către antrenor a procedeelor tehnice, tactice care trebuiesc învățate, însușite și perfecționate.

2. Comasarea procedeelor tehnice și tactice supuse însușirii și perfecționării.

3. Exersarea și repetarea constau din executarea succesivă în anumite condiții a unui procedeu tehnic, tactic, în vederea deprinderii și perfecționării lui, a executării lui în condiții cît mai variate, specifice jocului. Se execută, la început, în condiții optime, trecîndu-se treptat la execuția în ritm normal, specific execuției, în jocuri pe puncte, cu lovirea mingii în anumite puncte ale mesei de joc, pe schițe, desene și alte feluri de modalități, prin teme date de antrenor, în mod individualizat, teme apropiate de jocul propriu-zis folosit în concursuri.

4. Metoda analizei și aprecierii antrenamentelor și concursurilor constă din conducerea antrenamentelor într-un mod special, în sensul că antrenorul trebuie să fie preocupat de ideea de a da sportivului explicații, în mod concret și clar, în legătură cu modul în care a fost executat procedeul, tema sau jocul propriu-zis, stîrnindu-i, prin aceasta, interesul și dorința de muncă. Pentru creșterea eficienței analizei, a observațiilor este bine să se apeleze la proiectarea unor înregistrări filmate, a unor kinograme, desene, schițe, a unor procedee tehnico-tactice.

Analizele și **aprecierile** sînt indisolubil legate între ele și se orientează după cîteva reguli :

— subordonarea față de scopul urmărit ;

— sesizarea elementelor izolate și a relațiilor dintre ele ;

— tratare nu la suprafață, ci în profunzime, bazată pe rezultatele controlului ;

— accesibilitate pentru toți cei interesați ;

— educarea sportivilor de a ști, atunci cînd sînt într-o fază înaintată de cunoștințe, să se autoaprecieze și să se autoverifice.

Metode pentru corectarea greșelilor și cizelarea execuțiilor :

Antrenorul trebuie să observe și să cerceteze în mod sistematic, analitic de unde provin greșelile. El trebuie să determine greșeala principală de execuție care determină o serie de alte greșeli cu caracter secundar.

Pentru corectarea greșelilor, se vor aplica metodele arătate anterior și în lecțiile care sînt individualizate, și în cele pe grupe.

Metode pentru aprecierea performanțelor :

1. Aprecierea sau măsurarea tehnicii prin care se obține o apreciere exactă a tehnicii.
2. Măsurarea rezultatelor obținute cu ajutorul unei tehnici și compararea lor cu alți factori de performanță.
3. Aprecierea succesului sau a insuccesului prin folosirea unei anumite tehnici într-o situație concretă prin înregistrarea acțiunii obținute în atac sau în apărare, joc cu efecte, prin folosirea unei anumite tehnici la o acțiune corespunzătoare a adversarilor. **Aprecierea exactă se poate face prin videomagnetoscop,** cea mai modernă aparatură la ora actuală pentru filmare, proiectare.

Principiul individualizării

Antrenamentul modern pretinde sportivilor de performanță cerințe din ce în ce mai mari. De regulă, odată cu creșterea performanțelor cresc și pretențiile.

Procesul de antrenament poate și trebuie să fie individualizat riguros numai pe baza unei analize amănunțite în care este precizată limita superioară a capacității de efort a fiecărui sportiv. Factorii care exercită o influență mare asupra fiecărui sportiv sînt următorii :

1. vîrsta biologică, adică organismul ;
2. vîrsta începerii activității în tenisul de masă ; solicitarea va crește odată cu vechimea în activitate ;
3. capacitatea individuală pentru efort și performanțe ; aici, decide starea generală a organismului : oasele, musculatura, tendoanele, sistemele cardiovascular și nervos, aparatul respirator ;
4. starea de antrenament și de sănătate ;
5. posibilitățile de refacere ;
6. tipul constituțional și tipul de sistem nervos.

Astfel, compararea permanentă între efort și performanță permite cunoașterea capacității individuale de efort.

Metoda aprecierii activității și progresului realizat în tehnică și tactică

1. **Probe de control,** cu norme fixate pentru fiecare procedeu, reușitele și nereușitele numărîndu-se de către antrenor.
2. **Comportament,** adică rezultatele obținute în concursurile oficiale, în jocurile de verificare, în jocurile amicale și cele de casă, în pariuri, în handicapuri etc.
3. **Aprecierea unor procedee** folosite în concursurile mai sus amintite contra anumitor adversari — procedee care ne interesează sau care aparțin obiectivelor stabilite de antrenori, în fișa sau planul sportivului cu care se lucrează individualizat, apreciere făcută pe baza unor fișe special întocmite.

C. MIJLOACE

Mijloacele folosite în scopul perfecționării tehnico-tactice ar fi următoarele :

1. planificarea cu obiective ;
2. lecția de antrenament ;
3. teme fixate cu anumiți parteneri, adecvați pentru automatizarea procedeului propus ;
4. lucrul la mașina robot ;
5. lucrul la cutia antrenorului, cu 400—500 de mingi ; antrenorul trebuie să știe să execute toate procedeele tehnice de bază ;

6. aruncarea mingilor de la marginea mesei prin diferite procedee de către antrenor, prin care se îmbunătățește și intensitatea antrenamentului.

Cel mai exact se exprimă rezultatele perfecționării tehnico-tactice prin teste înregistrate în formulare speciale, care trebuie să cuprindă, ca document, toate compartimentele tehnico-tactice din cadrul obiectivelor planificate.

Întrebările în testare ar fi :

a) Care este lovitura a cărei eficiență dorim să o verificăm ?
b) Sportivul observat și adversarul.
c) Modul de anihilare, prin ce procedee ?
d) Numărul reușitelor și nereușitelor pe seturi.
e) Rezultate parțiale și totale obținute.

Conținutul și structura lecției de antrenament

În alcătuirea lecției de antrenament trebuie să se țină seama de următoarele :

1. sarcinile lecției (temele) ;
2. legătura lecției respective cu lecțiile precedente și cele următoare ;
3. tipul lecției ;
4. particularitățile sportivilor (vîrstă, sex, grad de pregătire) ;
5. specificul materialului și condițiile de lucru, sala, numărul meselor de joc ;
6. durata lecției și intensitatea.

Părțile lecției de antrenament

1. Partea pregătitoare, care urmărește încălzirea organismului și realizarea unei excitabilități optime a sistemului nervos central ; în acest cadru, se creează condiții optime pentru efectuarea temelor de bază.

2. Partea fundamentală are ca sarcini formarea și perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice, precum și dezvoltarea calităților fizice, morale și de voință.

3. Partea de încheiere a lecției urmărește crearea condițiilor necesare pentru terminarea organizată a lecției de antrenament, cu următoarele sarcini :

a) liniștirea organismului ;
b) relaxarea ;
c) aprecierea modului în care a decurs lecția și a comportamentului sportivilor.

Despre tipurile de lecții

1. Lecția de cunoaștere a colectivului, atunci cînd se începe instruirea cu o promoție nouă preluată de la alți antrenori sau din altă localitate.

2. Lecția de învățare, în care se predau teme tehnice pentru însușirea deprinderilor.

3. Lecția de repetare și perfecționare, în care se urmărește perfecționarea deprinderilor însușite, accentul punîndu-se pe precizie, pe execuția corectă și pe corectarea deprinderilor însușite necorespunzător.

4. Lecția de control, în care se verifică gradul de pregătire tehnică, tactică și moral-volitivă.

5. Lecția mixtă, în structura căreia intră toate sarcinile prevăzute la tipurile de lecții amintite mai sus.

Mijloacele cu procedeele folosite pentru însușirea și perfecționarea tehnicii în tenisul de masă

Jocul de picioare în tenisul de masă modern

Materialele noi, lemnul paletei favorizează tot mai mult jocul în viteză din ce în ce mai mare, în care un rol hotărîtor îl au mîinile mai lungi, cu o perfectă mobilitate în articulația pumnului, și picioarele care ne ajută să luăm plasamentul pentru oricare lovitură. În căutarea talentelor, pe lîngă îndemînare, viteză de reacție, stabilitatea proceselor nervoase, rezistența la oboseală, concentrarea atenției, un criteriu îl constituie, pentru selecție, membrele inferioare și

cele superioare. Orice lovitură în tenisul de masă este condiționată de o bună poziție a picioarelor. Pe vremea cînd eram jucător activ, fiind și jucător de apărare, prin observarea picioarelor adversarilor mei, îmi puteam da seama nu numai de poziția mea, ci și de cea a adversarului. Dacă la scurt timp după încălzire picioarele mele nu mai reacționau după dorința mea, îmi dădeam seama că mă așteaptă o serie de dificultăți, un joc obositor, ceea ce se întîmpla întotdeauna în situația aceasta și cu adversarii. Astfel, fără picioare solid lucrate (atenție la jucătorii chinezi de tenis de masă), nu se poate ajunge la prestații superioare, nu se pot obține progrese.

Scopul principal al activității picioarelor este acela de a asigura cea mai bună coordonare mișcărilor în timpul loviturilor. Jucătorul se deplasează pe teren potrivit vitezei și direcției mingii lovite de el și de adversar. După lovitură, el trebuie să revină într-o poziție favorabilă spre un nou start, spre orice punct al mesei, după orice minge lovită de adversar. In acest scop, trebuie să recurgem la pași, la salturi, la sărituri, la alergări, să știm să ne deplasăm cu ușurință, îmbinînd deplasările cu lovitura, care trebuie să fie continuarea firească a apropierii de minge. Dacă în trecut jucătorul aștepta ca mingea lovită de adversar să vină spre el și, astfel, avea destul timp pentru plasament și pentru o execuție cu o mișcare largă, astăzi, datorită jocului dinamic și în plină viteză, problema se pune cu totul altfel în acest compartiment. Ușurința și viteza deplasărilor sînt absolut necesare jocului modern (vezi Ohno, Hilton și foștii mari campioni). O activitate înceată, greoaie a picioarelor va stînjeni desfășurarea jocului, în defavoarea frumuseței acestui sport, în defavoarea sportivului însuși.

Cînd vorbim de joc de picioare, el trebuie să corespundă exact cu mișcarea corpului, a umărului și brațelor, cu echilibrul și execuția. Se știe că fiecare procedeu tehnic își are o anumită poziție de bază. Această poziție și această execuție constau în așezarea corpului și picioarelor într-un anume fel, adică în funcție de procedeul tehnic ce urmează a fi executat. După lovitură, trebuie să se reia poziția de bază, în așa fel încît, într-o fracțiune de secundă, sportivul să fie pregătit să se întoarcă în orice direcție sau acolo unde este necesar. Nu voi intra în amănunte, în sensul că direcțiile mișcărilor, ale pornirilor corecte trebuie să fie făcute așa și așa pentru fiecare lovitură. Este necesar să atingnișteje jaloane care trebuiesc respectate. La noi, persistă greșeala în angajamentul la masă, la plasamentul pe ambele picioare care sînt ținute prea depărtat, mai bine zis „crăcănate" și static.

Se impune : „Mișcă-te cu mingea și încearcă să primești, în loc să aștepți ca ea să vină la tine !". Dar la fel „Nu te întinde după minge, decît exclusiv în caz de forță majoră, cînd nu este altă posibilitate". Așadar, un alt imperativ : „Accelerează jocul de picioare, pentru că, dacă ești rapid pe picioarele tale, vei avea suficient timp să te decizi cum să joci mai bine mingea înainte de a-ți pune brațul în mișcare !"

Clasificarea loviturilor după utilitatea lor

Serviciile cu efecte și preluarea lor

De fapt, acest procedeu tehnico-tactic a apărut descris mai pe larg, în 1977, în revista „Educație fizică și sport", însoțit de kinograme.

Aceste servicii se introduc în joc spre diferite părți ale cîmpului de joc, din diferite părți ale mesei de joc. Ele sînt de trei feluri, fiecare și tăiat, și liftat (curat și fără efect).

Cele mai eficace sînt serviciile tăiate și scurte (aproape de fileu), direcționate la mijlocul mesei de joc, sau extralateralele care imprimă mingii zvîcniri violente.

Serviciile lungi se folosesc mai puțin, cînd se pune accentul pe efect, iar tactic atunci cînd adversarul este jucător defensiv sau cînd folosește materiale antitopsin, iarbă etc. sau stăpînește lovitura de contraatac la parametri superiori.

Se antrenează preluarea lor în cadrul lecțiilor de antrenament (teme) și trebuie să constituie o sarcină permanentă și specială, în sensul ca zilnic să fie folosită cutia cu mingi, apelîndu-se de la 300 la 500, pentru ca sportivul să învețe stăpînirea măcar a 2—3 servicii eficiente cu efecte diferite :

1. servicii lungi și rapide, spre diferite direcții ;
2. servicii scurte aproape de fileu, cu efecte diferite ;
3. servicii cu efect puternic liftat lateral pe ambele laturi ale paletei.

Lovitura de atac și de contraatac

În tehnica modernă, loviturile de atac și de contraatac se realizează, în general, cu ajutorul unor lovituri drepte, fără să fie „telefonate", executate peste nivelul mesei de joc. Ele se folosesc aproape de masă, de la mică distanță și semidistanță, cu intensitate medie și mare, care astăzi trebuiesc realizate cu schimb de direcție de pe ambele părți și încheiate cu incisivitate, ceea ce aduce punctul, așa cum procedează chinezii, suedezii și alți europeni, ca, de pildă, Klampar și Douglas. Rolul deosebit de important în asigurarea elementului decisiv *forhend* sau *rever* îl are capacitatea de a alege din seria de mingi provenită de la adversari printr-o anticipare permanentă, prin sesizarea traiectoriei și intensității mingii care permit execuția incisivă, fără o hotărîre pripită.

Loviturile defensive — „tăiatul"

Datorită perfecționării jocului bazat pe efecte diferite (spinuri), loviturile de apărare solicită un deosebit simț al mingii, o bună anticipare și o automatizare perfectă în condiții variabile și cît mai apropiate de complexitatea jocului, și toate acestea pe un fond psihic echilibrat.

Marile schimbări în tenisul de masă din ultima perioadă au angrenat modificări și în tehnica propriu-zisă a loviturilor de apărare, acestea avînd tendința de a fi executate de la mică distanță și semidistanță, cu mișcarea de sus în jos, spre înainte, făcute fără ca mingea să fie lăsată sub nivelul mesei sau apropiat de podea, din spațiul de joc. Prin aceasta, s-a scurtat traiectoria mingii, ea devenind rectilinie, razantă, cu posibilități spre o dirijare optimă spre un contraatac sau topspin sau retopspin. „Tăiatul" trebuie să fie ascuțit și razant.

„Tăiatul" se antrenează în serie prin diferite intensități, prin dirijare continuă și nu se mai folosește, în exclusivitate, ci combinat cu atacuri sau topspin, folosind parteneri ofensivi adecvați, printre care robotul-mașină și robotul-antrenor.

Blocajele — arma de anihilare a topspinului

Precizez că acest procedeu modern de apărare a apărut într-o descriere amănunțită în revista „Educație fizică și sport" în anul 1977, cu desene.

Totuși, reamintesc următoarele aspecte :

1. Blocaj activ — în care paleta este dusă spre înainte în mod energic, prin dirijare imprimîndu-se efecte care neutralizează topspinul advers. Efectul — mingea se scurge calculat, rapid, pe masa adversarului.

2. Blocaj pasiv — în care paleta se scurge spre minge, fără să fie energic împinsă.

3. Stop blocaj — este topspin pasiv care-l pune pe adversarul spinist în dificultate, deoarece i se returnează brusc, dar încet, înapoi pe masă, dar totuși cu efect surprinzător, neplăcut.

Aceste blocaje sînt folosite cu eficiență de cei mai buni jucători din lume.

Topspinul, denumit și „lovitura dracului", plin de efecte, de surprize, ca o noutate neperfecționată pe vremea aceea, a fost descris în 1961, în revista „Sport". El este o armă ofensivă indispensabilă jocului modern contemporan. Se execută atît de pe *forhend*, cît și de pe *rever*, prin diferite intensități și ritm variat, prin direcționări cu efecte mari și medii.

La ora actuală, sportivii de performanță cei mai buni dețin următoarele forme de spinuri :

a. Topsin constructiv ;
b. Spin incisiv zvîcnit (Gergely, Klampar, Doboși) ;
c. Spin, gen covrig, cu efect lateral (Surbek, Secretain, școala ungară etc.) ;
d. Retopspinul.

Topspinul constructiv se folosește, în prima instanță, contra tăiatului și blocajului.

Cel incisiv zvîcnit, precum și retopspinul se orientează spre o modernizare, în sensul că se execută aproape de masă, la mică distanță, execuția se face peste nivelul mesei de joc, indiferent de traiectoria mingii. Se caută ca execuția să fie scurtă și zvîcnită, mai devreme decît în trecut și nu de sub nivelul mesei, în cădere, și nici de la mare distanță.

Retopspinul, executat de la distanță de masă, rămîne doar pentru salvare, adică un procedeu de apărare al jucătorului ofensiv folosit ca ripostă în urma pressingului advers.

Toate aceste patru procedee pot fi antrenate de toți jucătorii ofensivi care stau aproape sau la mică distanță de masa de joc, prin diferite intensități, cu două-trei direcționări laterale și cu schimbarea direcției în linie și la mijlocul mesei, dar mingea să nu cadă în zona centrală, ci pe acelea de margini, în adîncime, pentru îndepărtarea adversarului de masa de joc.

Importanța spinului de pe *rever* apare tot mai pregnant ca o lovitură ajutătoare foarte folositoare.

Jocul scurt, în trecut — droppul

În jocul contemporan se folosește un gen de lovitură dropp scurt lîngă fileu, prin preluarea mingii de pe masă cu finețe, înainte ca aceasta să ajungă la apogeul săriturii, și este ținută scurt, în continuare, pînă se ivește posibilitatea preluării inițiativei și pornirii celei mai adecvate acțiuni tactice, cu dezlănțuirea loviturilor ofensive.

Mingi, atacarea lor

Față de trecut, cînd mingile înalte se încheiau prin *smeci*, un tăiat aspru, lateral și dinamic al mingii de sus în jos, în prezent, retopspinul cu efecte și la mari înălțimi este folosit ca ripostă la pressingul advers, în sens de apărare.

Atacarea mingilor cu efect se face astfel :

1. scurt, de pe masă, nelăsînd mingea să sară la punctul optim de lovire obișnuită ;

2. atacul de sus în jos, care se încheie prin direcționări și schimb de direcții, cu multă incisivitate de pe dreapta *(forhend)*.

Toate loviturile enumerate mai sus se clasifică astfel :

1. după modul lor de execuție de pe *forhend* (dreapta) și de pe *rever* (stînga) ;

2. de pe masă și aproape de masă : de la mică distanță, din adîncime și, cînd mingea are o traiectorie mai lungă, în afara mesei, tot peste nivelul mesei se va executa lovitura ;

3. după forța de lovire : lovituri în mare viteză, medii, cu efecte diferite, ritm variat ;

4. după direcție : lovituri în diagonală, în linie dreaptă, la centru, extralaterale.

Se recomandă alternarea procedeelor ofensive cu cele defensive, alternarea intensității și a ritmului, iar în încheiere, cînd se urmărește realizarea punctului, trebuie lovit incisiv, aspru, căutînd punctul cel mai nevralgic al adversarului, mijlocul sau cotul mîinii cu care lovește mingea. Este cel mai eficace procedeu tactic.

Metoda de realizare a acțiunilor tactice

Metoda de realizare a acțiunilor tactice urmărește implementarea la sportivi a gîndirii de a acționa în joc cu scopul de a învinge, aplicarea în procesul de gîndire a imaginației, a voinței în legătură cu modul în care trebuie să se desfășoare jocul pentru cîștigarea punctului.

Această metodă mai urmărește să-l obișnuiască pe sportiv cu încercarea de a-și obliga adversarul să primească lupta în condiții dezavantajoase lui.

De asemenea, ea presupune descoperirea și exploatarea părților slabe ale adversarului.

Tactica este gîndirea și concepția de luptă, iar tehnica arma cu care se duce această luptă.

Gîndirea concepe tactica. Aceasta influențează tehnica. Dar și tehnica influențează tactica. De aceea, pregătirea tactică trebuie să fie făcută concomitent cu pregătirea tehnică.

Elementele fundamentale tactice sînt următoarele :

— Tactica jocului ofensiv și a contraatacului prin mijloace ofensive și contraofensive în timpul jocului, prin alternări adecvate, ca replică la mingile venite de la adversar.

— Tactica jocului de apărare modern, prin apărare tăiată, cu diferite intensități și dirijări ale mingii, precum și cu ajutorul noilor materiale apărute (fiecare din cele două fețe ale paletei este acoperită cu alt material, deci învîrtirea paletei, schimbarea suprafeței de atacare a mingii făcută în mod greșit poate să deranjeze foarte mult fie ofensiva, fie defensiva).

— Tactica jocului de mijloc prin activizare, cînd după 10—15 minute de joc adversarul este obligat la joc de schimb, iar cîștigarea punctului se face prin atac sau topspin zvîcnit.

— Tactica jocului de dublu, prin dezechilibrarea și fugărirea adversarilor.

— Tactica jocului de dublu, prin concentrarea loviturilor spre un singur punct lateral, pentru a-i face pe adversari să se ciocnească între ei.

Pregătirea fizică

Elementul esențial în pregătirea jucătorilor de tenis de masă este pregătirea fizică. Dezvoltarea armonioasă a calităților fizice (forță, rezistență în regim de viteză, viteză de deplasare, viteză de repetiție, îndemînare etc.) se realizează prin :

1. Exerciții fizice : gimnastică generală, jocuri dinamice, sporturi complementare, fotbal cu minge de rugby la două porți mici, alergări de durată cu sprinturi scurte.

2. Lucru în circuit : pregătire în cadrul mai multor ateliere, care să solicite pregătirea specifică (sărituri la coardă — 10—15 minute, fără pauză ; săritură peste mantinelă — 70 cm) ; flotări ; genuflexiuni ; lucru cu haltere mici și cu haltere mari, de 20 kg, sub formă de împingeri, stînd culcat pe banca de gimnastică.

3. Deplasări specifice în cadrul a patru metri, înainte-înapoi, lateral, în triunghi sau în patrulater, de 25—30—40 de ori la o lecție de pregătire fizică, de 30 de secunde fiecare serie, cu 20 de secunde pauză între ele.

Pregătirea psihologică

Întreaga pregătire a sportivului, făcută prin antrenamente și concursuri, trebuie să fie realizată în așa fel încît să-i asigure acestuia și o pregătire psihică optimă pentru concurs, care să vizeze următoarele repere :

— Învingerea stării de start care creează jucătorului sentimente neplăcute.

— Educarea sportivului în spiritul unei activități independente, care să-l facă capabil pe acesta să se orienteze singur în timpul concursului, fără ajutorul antrenorului.

— Întărirea convingerii sportivului că antrenamentul pe care-l face este bun și îi asigură posibilitatea să învingă orice adversar.

— Educarea sportivului în spiritul concentrării exclusiv asupra rezolvării sarcinilor din concurs și al evitării supraaprecierii sale și subaprecierii adversarului, în spiritul autoaprecierii la valoarea reală.

— Obișnuirea sportivului cu dificultățile concursurilor.

— Influențarea activității de performanță printr-o temeinică și permanentă educație politico-ideologică.

— Creșterea pronunțată a atractivității ultimelor antrenamente dinaintea concursului.

— Distragerea gîndului sportivului de la concurs, prin discuții interesante, prin vizionări de spectacole, partide de șah.

— Încălzirea organismului și a mișcărilor care simulează loviturile. Aceasta să se facă înainte de meciuri cu sportivi asemănători și ca stil, și ca material pe paletă cu sportivul cu care urmează să se întîlnească.

Antrenorul și rolul său

Înainte de toate, trebuie precizat că sfera de activitate a antrenorului cuprinde :

— Antrenamentul, competiția, planificarea, problemele tehnice și tactice, evidențele, colaborarea cu alți specialiști, dar nu numai în de jos în sus, ci și de sus în jos, studierea lucrărilor de specialitate pentru îmbogățirea pregătirii profesionale, cu alte cuvinte — informare și documentare internă și externă, permanentă selecție, probleme organizatorice și administrative.

Antrenorul este motorul care îl împinge pe sportiv la eforturi din ce în ce mai mari, iar în întreaga sa activitate trebuie să fie un exemplu de entuziasm și energie. Indiferent de vîrsta pe care o are, antrenorul are obligația să apară în fața sportivului veșnic tînăr, iar faptul că lucrează cot la cot cu sportivii îl ajută în acest sens.

Reala măiestrie a antrenorului constă în priceperea de a-și ascunde față de sportivi necazurile personale, stările fizice diferite, să se comporte entuziast, optimist și plin de energie chiar și atunci cînd trece prin stări negative, foarte neplăcute.

Antrenorul trebuie să fie un bun demonstrant, chiar dacă o face cu începătorul sau în condiții relativ ușurate.

Antrenorul trebuie să posede cunoștințe și abilități practice, să stăpînească tehnica și tactica tenisului de masă, respectiv necesitățile pregătirii fizice.

Antrenorul va fi convingător față de sportivi, cu atît mai mult cu cît în trecut a fost și un mare performer.

Un antrenor mare nu a fost niciodată leneș sau comod, și este normal să fie așa, pentru că personalitatea lui este direct proporțională cu puterea sa de muncă.

Antrenorul bun este întotdeauna și un bun judecător, și un bun orator, și un bun profesor de sport, și un bun psiholog, și un bun psihiatru, și un bun maseur.

Antrenorul trebuie să fie optimist, dar uneori el trebuie să joace rolul pesimistului, să joace rolul omului modest, cînd este totuși mîndru. Să fie entuziast, dar fără să exagereze. Să fie gata în orice moment să-și sacrifice cu generozitate timpul său liber, banii, puterea, tinerețea (dacă o mai are), viața de familie (fără însă a o neglija), sănătatea (dacă, din păcate, nu o are consolidată).

Antrenorul foarte bun are multe satisfacții, dar nici nu scapă de critici, chiar dacă este stimat, ascultat cu atenție și respectat. Sînt multe motive de mari satisfacții sufletești, morale și materiale care îl fac pe antrenor să-și iubească meseria și să nu bată în retragere după unele eșecuri. Ce bucurie mai mare poate avea un antrenor cînd un elev de-al său declară, după un mare succes, presei : „Datorez atît de mult antrenorului meu, care s-a ocupat de mine, a muncit cu mine și pentru mine mult. Pentru aceasta îi sînt recunoscător !" ? Ce răsplată mai mare o poate egala sau întrece pe aceasta pe care o primește un om care își iubește meseria ?

F. PANETH : Principes, méthodes et moyens modernes pour la preparation des sportives de performance dans le tennis de table

L'article présente le structure suivante : a) Les principes de l'entraînement des joueurs de performance (P. de la participation conscient et active, P de l'exemplification, P. de la sistématisation, P de l'accéssibilité, P de la durabilité. P. de la périodicité de l'effort) : b) Les methodes de l'instruction (m. globale, m. analytiques) ; c) Moyens utilisés pour le perfectionnement technique-tactique (la planification avec des objectives, la leçon d'entraînement, thèmes établies avec

(Continuare în pag. 41)

MEDICINĂ SPORTIVĂ

STUDII ELECTROFIZIOLOGICE PRIVIND VALORILE PRAGULUI EXCITABILITĂȚII NERVOASE ȘI POTENȚIALULUI MUSCULAR EVOCAT (P.M.E.) AL NERVULUI ULNAR ÎN TIRUL DE PERFORMANȚĂ

Dr. MARTA BAROGA
Centrul de medicină sportivă

Studiul prezent încearcă, cu ajutorul unor tehnici moderne de electromiografie, să stabilească valorile optime ale excitabilității neuromusculare la sportivii și sportivele componenți ai loturilor olimpice de tir.

Menționăm că asemenea investigații nu s-au mai efectuat pînă în prezent în domeniul sportului de performanță, tehnica de lucru fiind inspirată din lucrări de patologie efectuate în țară și în străintate.

SUBIECȚI ȘI METODE

Studiul a fost efectuat pe un număr de 21 de sportivi componenți ai loturilor olimpice de tir, dintre care 13 sportive și 8 sportivi. Unele din sportivele lotului investigat au făcut parte din echipa R.S.R. care a cîștigat titlul de campioană europeană în anul 1981. De asemenea, în lotul de tir băieți a fost investigat și campionul olimpic de la J.O. 1980, pistolarul Corneliu Ion.

Investigațiile electrofiziologice au fost efectuate pe un electromiograf DISA (tip 14 A — 21). Examinările electromiografice (E.M.G.) au fost făcute pe mușchiul abductor digiti minim pentru nervul ulnar.

A fost folosită tehnica lui Heckmann pentru măsurarea pragului de excitabilitate nervoasă a fibrelor motorii. După plasarea electrodului de stimulare în punctul unde s-a înregistrat un răspuns maxim la un stimul minim, obținîndu-se astfel pragul excitabilității nervoase, măsurat în miliamperi. Apoi s-a măsurat de la vîrf amplitudinea potențialului muscular evocat maxim la stimuli supramaximali, cu o durată de 0,1 ms și stabilind pragul luînd în referință valoarea unui curent necesar să evoce un potențial de 10 pînă la 20% din amplitudinea răspunsului maximal. Pragul de excitabilitate al fibrelor motorii a fost măsurat proximal și distal, la cot și la încheietura mîinii (wrist) pentru nervul ulnar. Pentru studiul pragului de excitabilitate nervoasă s-a folosit sistemul A.M.G. DISA cu 4 canale care a înregistrat în mod automat valorile în m.A.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Valorile pragului excitabilității nervoase și a potențialului muscular evocat (P.M.E.) pe nervul ulnar sînt redate în tabelul nr. 1.

Datele din literatura de specialitate stabilesc valori de $3{,}25 \pm 1{,}1$ (proximal) și $3{,}65 \pm 0{,}9$ (distal) pentru pragul excitabilității nervoase pe nervul ulnar.

Din investigațiile noastre la lotul de fete reiese că aceste valori sînt mai mici înregistrîndu-se o medie de 2,7 (proximal) și 3,4 (distal). Cu cît aceste valori sînt mai mici, cu atît excitabilitatea este mai bună, crescînd în acest caz viteza de reacție, calitate neuromusculară deosebit de importantă în tirul de performanță. În acest sens, menționăm valori bune ale pragului de excitabilitate la sportivele: Matei Dumitra (1,7), Popa Daniela (2,1), Bodringă Emilia (2,2), Ciobanu Ana (2,2) și Gheoroaie Elena.

În ceea ce privește investigațiile efectuate pe lotul de băieți, în comparație cu fetele, valorile sînt mai ridicate, de unde s-ar putea concluziona că lotul de fete este mai bine dotat privind parametrii excitabilității neuromusculare.

Tabelul 1

Pragul excitabilității nervoase
și potențialul muscular evocat (PME) al nervului ulnar

Nr. crt.	Numele și prenumele sportivilor	Pragul excitabilității (miliamperi)		Amplitudine PME (milivolți)		Durată PME (milisecunde)	
		Proximal	Distal	Proximal	Distal	Proximal	Distal
	TIR - FETE						
1	C. A.	2,2	3	4	5		
2	B. E.	3,5	3,4	6,5	9		
3	M. D.	1,7	2,7	10	9		
4	M. E.	3,3	2,9	9	10		
5	S. R.	2,9	2,2	9,2	9	13,4	13
6	I. N.	2,5	2,9	11	11	10,4	10,8
7	T. D.	3,5	3,5	6	6	8,8	7
8	I. E.	2,8	2	4	5		
9	B. A.	3,5	4,4	3,5	4,2	11,8	12,9
10	B. E.	2,2	2,6	9	10	13,6	13,4
11	G. E.	2,3	6	2	4,2	9,5	11
12	M. M.	3,4	6	4	4,5	11,8	12,3
13	P. D.	2,1	3,3	11	12	12,6	12,1
	Medii	2,7	3,4	6,8	7,6	11,4	11,5
	TIR - BĂIEȚI						
1	I. S.	4,8	4,9	3	2	10,8	10,8
2	A. V.	4,8	4,9	3	3,8	9,8	9,7
3	B. F.	3,3	1,8	8,2	8,8	11,4	11,9
4	M. L.	3,9	2,4	2	3,2	10,5	10
5	C. I.	3,3	5,2	9	8	9,9	10,7
6	T. T.	3,4	5,3	6	8	11,4	12,8
7	S. M.	6,5	4,9	6	6	8,5	10,8
8	T. C.	4,5	5,7	2	4	10,9	10,7
	Medii	4,3	4,3	4,9	5,4	10,4	10,9

Valorile potențialului muscular evocat (P.M.E.) se evaluează în funcție de mărimea amplitudinii sale. Cu cît aceasta este mai mare, cu atît subiectul respectiv posedă calități superioare ale excitabilității neuromusculare, implicit viteza de execuție a fibrelor musculare. Și la acest indicator s-au înregistrat valori superioare la lotul de fete față de lotul de băieți. Cele mai semnificative valori în acest sens au fost obținute la sportivele Matei Dumitra (10 mv proximal și 9 mv distal), Iosif Niculina (11 mv proximal și 11 distal), Popa Daniela (11 mv proximal și 12 distal), iar la lotul de băieți, la Corneliu Ion (9 mv proximal și 8 mv distal).

Menționăm că anumite valori mici obținute la unii sportivi pot fi interpretate și ca un fenomen provenit în urma unei stări de oboseală, sau din gradul scăzut al pregătirii, de unde rezultă necesitatea efectuării unor investigații repetate în funcție de diversele etape ale antrenamentului.

Ca un fapt sugestiv al acestor investigații, subliniem valorile cele mai bune atît ale pragului de excitabilitate, cît și ale amplitudinilor potențialului muscular evocat, înregistrate la Corneliu Ion, campion olimpic.

În ceea ce privește durata P.M.E., valorile medii obținute se înscriu în limitele normale atît la fete, cît și la băieți.

CONCLUZII

1. Tirul de performanță impune investigații electrofiziologice asupra sistemului neuromuscular, întrucît acest sistem este solicitat la maximum.
2. Investigarea pragului de excitabilitate nervoasă și a potențialului muscular evocat (P.M.E.) oferă date importante privind evaluarea calităților neuromusculare ale sportivilor din tirul de performanță.
3. Valorile pragului de excitabilitate nervoasă și ale potențialului muscular evocat (P.M.E.) sînt corelate cu performanța sportivă.
4. Necesitatea efectuării acestor investigații în diferite etape, în funcție de periodizarea antrenamentului sportiv.

BIBLIOGRAFIE

1. BUCHTAL F., ROSENFALK A. (1966) : Evoked action potentials and conduction velocity in human sensory nerves Brain Res. 3 : 1—122 ;
2. HECKMANN J. R. (1972) : Excitability curve : a new technique for assessing human peripheral nerv excitability in vivo. Neurology (Mincap) 22 : 224—250.
3. ROSELLE N., STEVENS A. (1973) : Unexpected incidence of neurogenic atrophy of the extensor digitorum brevis muscle in your normal adults. In : Desmedt J. E. (ed) New development in electromyography and neurophysiology. Vol. I Karyer, Basel p. 69—70.
4. STORNIC A., ROSENFALCK A., BUCHTHAL F. (1968) : Electrical and mechanical responses of normal and myasterni muscle. Brain Res 10 : 1—78.
5. VASILESCU C. (1972) : Motor conduction velocity and electromyogram in chronic carbon disulphide poisoming. Rev. Roum. Neurol. 9 : 63—71.

MARTA BAROGA : Etudes electrophysiologiques dans le tir de haute performance

On a effectue une étude élecrophysiologique sur un nombre de 21 sportifs et sportives des équipes olympiques de tir en investigant le plafon d'excitabilité nerveuse et le potentiel evoqué musculaire (P.M.E.).

Les valeurs obtenues permettent l'évaluation des qualités néuro-musculaires des sportifs dans le tir de performance et correspondent avec les résultats obtenus en plan sportif. D'une grande importance sont les valeurs baisses du plafond d'excitabilité nerveuse et la grandeur de l'amplitude du potentiel evoqué musculaire. On a enregistré des valeurs spéciales de ces paramètres chez le champion loympique au pistolet Corneliu Ion.

On recommende d'effectuer ces investigations électrophysiologiques dans de différentes étapes de l'entraînement.

MARTA BAROGA : Electro-physiological Studies on Performance Target Shooting

The author describes an electro-physiological study undertaken with 21 sportsmen and sportswomen part of the Olympic target-shooting team, whose aim has been to determine the threshold of nervous excitement and the respective potentials of muscles.

The values obtained have made it possible to evaluate the neuromuscular qualities of target shooting performers which are bound up with the results obtained in sports. It is necessary to underline that of great importance are the low values of the nervous excitement threshold and the growing amplitude of the respective potentials in muscles. The champion Corneliu Ion has obtained important values for these parameters.

The author recommends that such electro-physical investigations should be carried out at various training stages.

OPINII - CONSULTAȚII

PARTICULARITĂȚI ALE SOLICITĂRILOR PSIHICE ÎN EFORTUL DE CONCURS LA CANOTOARELE DE MARE PERFORMANȚĂ

Psiholog MARIA ȘERBAN

Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

În canotaj, ca în orice disciplină sportivă de mare performanță, efortul de concurs imprimă anumite coeficiente de solicitare și de suprasolicitare, care sînt frecvente și chiar firești. Dacă într-o activitate obișnuită, solicitările constituie condiția dezvoltării, a acumulării, ele stimulînd procesele adaptative și operaționale, în competițiile de mare anvergură se trece de multe ori peste limitele optimumului de solicitare, întrucît sportivul nu este un om obișnuit (Vanek). El este o ființă selectată biologic, supusă antrenamentului sistematic (Roig, Galilea, Ellis) și, prin urmare, pregătită să facă față stressurilor competiționale.

MATERIAL ȘI METODĂ

A fost investigat un număr de 32 de canotoare, componente ale lotului olimpic de canotaj, în condițiile unui efort de concurs simulat*. S-a folosit o baterie de teste pentru evaluarea gradului de solicitare psihică după efort, ca și a stării psihice actuale, pe care o descriem succint :

a) pentru a determina curba oboselii nervoase — testul Platonov ;

b) pentru a determina nivelul de activare, viteza de decizie (componenta cognitivă și componenta efectorie), reacția la eșec — aparatul Ry ;

c) pentru investigarea personalității profunde (principalele arii de stress, comportamente compensatorii, atitudini inconștiente în sfera emoțiilor, voinței) — tehnica proiectivă Lüscher ;

d) pentru determinarea stării pulsionale actuale (tendințe simptomatice și tendințe inhibate în sfera relațională, afectivă și erotică) — tehnica proiectivă Szondi ;

e) anamneza și discuția dirijată, pentru stabilirea unor repere privind starea psihică actuală ;

f) observația dirijată a pistelor de control, baza nautică Snagov.

REZULTATE OBȚINUTE ȘI DISCUȚII

Dacă ar fi să facem o radiografie succintă a unui concurs de canotaj, din punctul de vedere al solicitării psihice, am putea aprecia următoarele secvențe esențiale :

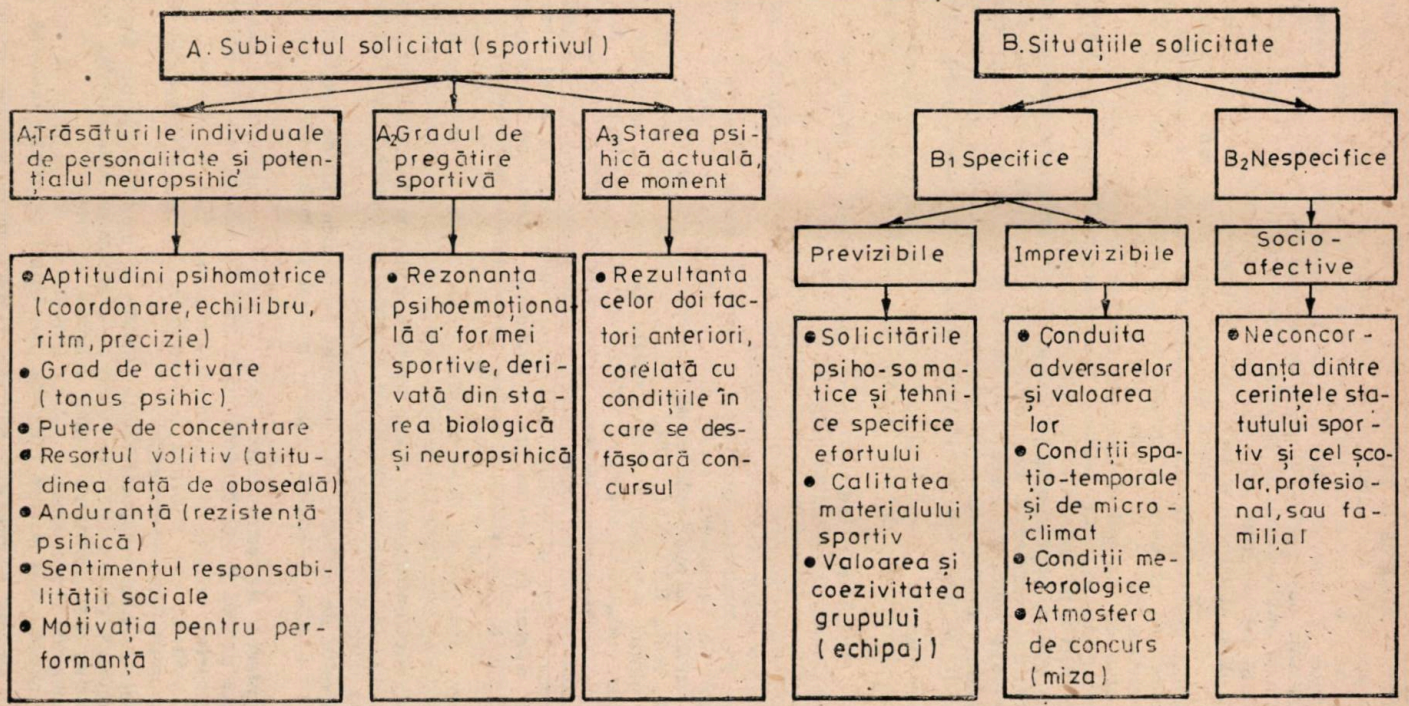
a) sportiva se prezintă la start, într-o stare psihică optimă sau necorespunzătoare ;

b) ea efectuează o cursă în simplu, în dublu sau în patru + unu, în funcție de proba respectivă ; din acest punct de vedere are sau nu încredere în propriile posibilități (la proba de simplu), în coechipieră (la proba de dublu) sau în cîrmaci, în ștroc, în coechipiere și în ambarcațiune (în probele pe echipe) ;

* Examinarea psihologică s-a efectuat după un efort de 3' pe trenajorul construit de laboratorul de biometrie al Centrului de Cercetări pt. ed. fizică și sport (Hillerin P., Stupineanu I., Schor V.).

Tabelul 1

Dinamica factorilor de solicitare psihică în efortul de concurs



c) odată cu debutul în cursă, sportiva este angrenată într-un efort ciclic, de mare limită biologică și psihică, care durează nonstop pînă la finalul cursei ; sportiva poate avea din acest punct de vedere un nivel de activare-mobilizare optim sau nu ; o putere de concentrare stabilă, susținută sau labilă, slabă ; o atitudine față de oboseală (resort volitiv) optimă sau nu ; o anduranță psihică remarcabilă sau defectuoasă, la care se adaugă motivația pentru competiția respectivă (înaltă sau scăzută) și prezența (sau absența) sentimentului responsabilității sociale și morale (care generează pulsiuni ale ambiției de a reuși) ;

d) în finalul cursei, sportiva (sau echipajul) poate finaliza un succes sau poate rata o șansă, uneori minimă sau dependentă de avantaje minore, imprevizibile (rezonanța psiho-emoțională este puternic-pozitivă sau negativă).

În acest fel ar putea fi prezentată „radiografia" solicitării psihice într-un efort de concurs, dar ea ar fi insuficientă și disparată de contextul în care acționează sportiva cu întregul ei potențial biologic și psihic. Iată de ce, pentru analiza factorilor de solicitare psihică, este necesar să luăm în discuție **dinamica** acestora, pentru a ne apropia de esența adevărului.

După opinia unor specialiști (Epuran), în general se estimează că factorii care determină coeficientul sau complexul de solicitare psihică sînt, pe de o parte, **subiectul solicitat,** respectiv sportiva și, pe de altă parte, **condiția solicitantă,** respectiv mediul extern în care aceasta acționează. Această dinamică este prezentată, în sinteză, sub forma unui tabel (1) pe care-l vom analiza succint.

a. Din punctul de vedere al subiectului solicitat, în cazul nostru, canotoarea, următoarele dimensiuni definesc gradul de solicitare psihică în efortul din concurs :

A_1 — **Trăsăturile individuale de personalitate și potențialul neuropsihic ;**

A_2 — Gradul de pregătire sportivă ;

A_3 — Starea psihică actuală (de moment) ;

Acest tablou sintetic poate fi numit și „capacitate psihică" sau **capacitate de execuție,** de randament (Nitsch, Udris).

A_1 — **Personalitatea canotoarei** — este un sistem dinamic, complex și perfectibil, labil la începătoare (A.M., S.A., T.M., L.P., D.A., A.E., T.T., O.E., D.C.) și relativ stabilă la sportivele maturizate din punct de vedere biologic și psihic (C.S., M.M., A.R., R.V., N.M., S.M., T.M., F.L., F.R., H.E., B.F., B.E., O.O.).

Potențialul neuropsihic este deosebit de important, deoarece pe acesta se grefează particularitățile cognitive, afective, volitive, aptitudinale, temperamentale și atitudinal-motivaționale. Totodată, complexitatea structurii personalității, dependența acesteia de factorii sociali stau la baza diferențelor individuale în privința perceperii acceptării și depășirii situațiilor solicitante. Pe acest temei, se poate aprecia că **efortul de concurs are o rezonanță diferită** de la o sportivă la alta și acest lucru a fost relevat în urma investigațiilor psihologice, a observațiilor făcute după efortul pe simulator și în timpul pistelor de control efectuate la baza Snagov. Diferențele interindividuale se referă la următoarele componente de personalitate, care imprimă variații ale gradului de solicitare psihică :

— **nivelul aptitudinilor psiho-motrice** (coordonare, echilibru, ritm, precizie), care determină un consum variat de energie neuropsihică, în funcție de gradul adaptării la tehnică și la manipularea ambarcațiunii ;

— **nivelul de activare,** care depinde de coeficientul de excitabilitate și tonus neuropsihic ; acesta determină implicit gradul de mobilizare în efort, la debutul cursei ;

— **puterea de concentrare,** care determină participarea neuropsihică pe toată durata probei și este corelată cu gradul de confort sau de oboseală psihică ;

— **resortul volitiv,** care exprimă atitudinea față de oboseală ; el diferă de **anduranța psihică,** care exprimă o capacitate nativă tradusă prin puterea de a rezista mai mult timp la oboseală ;

— **sentimentul responsabilității sociale și morale** este un factor subiectiv, care tensionează pozitiv resortul volitiv ; el corelează cu motivația pentru performanță în general și pentru un anumit concurs, în special ;

Sintetizînd aceste aspecte, putem aprecia că, din punctul de vedere al personalității, canotoarele noastre prezintă trei tipuri de profile (tabelul 2) :

A_2 — **Gradul de pregătire** exprimă transformările produse în dinamica personalității și a particularităților conduitelor de adaptare (Epuran). Pregătirea spe-

Tabelul 2

Tipuri de profile ale personalității

Profil „a" Solicitare adecvată	Profil „b" Cu tendințe de suprasolicitare	Profil „c" Solicitare fluctuantă (imaturitate, personalitate inadecvată)
1. C.M.	1. C.S. ←—	— — 1. T.T.
2. N.A.	2. H.El.	2. D.A.
3. F.L.	3. F.R. ←—	— — 3. A.C.
4. D.L.	4. T.M.	4. T.M.
5. S.M.	5. R.V.	5. A.El.
6. B.Fl.	6. S.A. —→	6. L.P.
	7. L.F.	7. D.C.
	←— — 8. A.R.	8. D.C.
	9. O.O.	9. A.M.
	10. O.V.	10. M.E.
		11. C.M.
		12. B.F.

cifică canotoarelor (fizică și tehnică) este cea care asigură eficiența conduitelor motrice și psihosociale în condițiile de concurs. Gradul de solicitare psihică este variat, în funcție de pregătirea fizică în special (care corelează cu capacitatea biologică) și de cea tehnică (mai ales la canotoarele începătoare, cu tehnica insuficient formată sau care au anumite automatisme greșit însușite anterior (C.M., L.P.). La acestea, consumul energetic (biologic și neuropsihic) este mai mare, din punctul de vedere enunțat, comparativ cu canotoarele care au experiență de concurs și o tehnică bine pusă la punct. Evident, nu luăm în discuție **indicele global** de solicitare psihică, care, în exemplul amintit, poate fi mai mare la o sportivă maturizată, cu uzură biologică și psihică, decît la o sportivă începătoare, tînără.

Cele două componente esențiale se intrică între ele și împreună cu ultima dimensiune a schemei amintite, cu starea actuală.

A_3 — **Starea psihică actuală** constituie sinteza de moment, rezultanta subsumărilor factorilor de pregătire, cu cei de personalitate și cu situația solicitantă (concursul respectiv și condițiile în care se desfășoară acesta). Se remarcă faptul că, din punctul de vedere al stării de moment, canotoarele noastre pot prezenta trei stări, relevate cu ocazia investigațiilor psihologice periodice :

— **o stare optimă,** indicator al formei sportive, cu rezonanță emoțională corespunzătoare ;

— **discret disconfort,** stare premergătoare unui stress potențial sau reziduul unui stress anterior (parțial rezolvat) ;

— **disconfort accentuat,** stare de stress provenită din diferite motive : obiective (biologice, neuropsihice, traumatologice) sau subiective (conflicte latente afective, motivaționale, familiale, școlare).

În funcție de starea psihică actuală, solicitarea psihică în concursul respectiv va avea o alură dependentă de acest factor subiectiv, ceea ce atestă valoarea pe care acest indicator o are în dinamica performanței sportive, ipoteză susținută de specialiști ai domeniului (Hosek, Knotek, Epuran, Vanek și Cratty, Hudadov).

b. În ceea ce privește **situațiile solicitante** din punct de vedere psihic, la canotajul de mare performanță acestea sînt foarte numeroase. Ele pot fi sistematizate în situații **specifice** (previzibile sau imprevizibile) și **nespecifice.** Să le analizăm succint.

B_1 — **Situațiile specifice previzibile** și posibile să fie supuse antrenamentului de adaptare sînt :

— solicitările de tip psiho-somatic și tehnic proprii efortului din concurs ;
— calitatea materialului sportiv (al ambarcațiunii).

Tot în această categorie mai poate fi inclusă o situație atipică, specifică doar echipajelor, situație care contribuie la creșterea indicelui de solicitare psihică în concurs. Este vorba de **valoarea și coezivitatea echipajului,** iar din acest punct de vedere se face distincție între **autoritatea cîrmaciului** (personalitatea, aptitudinea de a se impune, de a mobiliza și stăpîni grupul, de a conduce barca, „sîngele rece" în situații dificile) ; **autoritatea șefei de barcă** (ștrocul), prin experiență de concurs, ritm și coordonare, anduranță psihică, forță morală).

Remarcăm faptul că orice neregulă existentă la aceste aspecte are o rezonanță difuză asupra echipajului ca întreg și accentuează gradul de solicitare psihică în concurs, prin trăirea senzațiilor de neliniște, nesiguranță climat afectiv tensional sau nervozitate în grup.

B_2 — **Situațiile specifice imprevizibile,** mai puțin controlabile sînt :

— conduita adversarilor, deși și aceasta se produce, în general, în interiorul unor limite care se pot anticipa ;
— condițiile spațio-temporale și de microclimat (pozitive sau stressante) ;
— condițiile meteorologice (pozitive sau stressante) ;
— atmosfera de concurs, care depinde cel mai mult de **miza** lui (competițiile de mare anvergură ridică indicele de solicitare psihică la valori mari, cu toate că efortul propriu-zis în concurs este asemănător cu al oricărei regate).

Tot în această categorie se includ și solicitările psihice neobișnuite, stressante, care apar atunci cînd se impune un nivel superior de realizare a performanței (presiuni asupra sportivelor pentru a realiza un număr mare de medalii, un record, repetarea unei performanțe anterioare în prezența unor adversare foarte puternice, sau cînd concursurile se succed la intervale care nu permit refacerea psiho-fizică (ele făcîndu-se pe un fond de uzură).

B_3 — **Solicitările nespecifice** sînt de obicei de natură socio-afectivă și se referă la neconcordanța cerințelor statusului de sportiv cu cel extrasportiv sau prezența motivațiilor concurente (examene de treaptă, de bacalaureat, de admitere în învățămîntul superior, căsătorii, divorțuri).

Această prezentare analitică a avut un scop didactic, descriptiv, pentru a facilita înțelegerea universului de probleme care contribuie la solicitarea psihică în eforturile de concurs. **În fapt,** suma solicitărilor amintite, specifice sau nespecifice, se adresează sistemului psiho-comportamental, care reacționează total (integrat), indiferent de subsistemul sau de elementul pus în discuție (Epuran). Deci, solicitările se adresează personalității integrale a sportivei, iar reacțiile acesteia depind de orientările ei și de capacitatea psihică **globală.** Din acest punct de vedere capacitatea de adaptare (bună, dificilă, dezadaptare) exprimă cel mai bine compatibilitatea dintre cerințele efortului din concurs și capacitatea biopsihică.

MARIA ȘERBAN : Particularités des sollicitations psychiques dans l'effort de concours chez les cannoteuses de haute performance

Pour l'étude, l'auteur a investigué 32 cannoteuses, membres de l'équipe olympique d'aviron, dans les conditions d'un effort de concours simulé.

On a utilisé une batterie de testes pour l'évaluation du degré de sollicitation psychique après l'effort, ainsi que de l'état psychique actuel, décrit par l'auteur :

— *pour déterminer la courbe de la fatigue nerveuse ;*
— *pour déterminer le niveau d'activité ;*
— *pour investiguer la personnalité profonde ;*
— *pour déterminer l'état du pouls actuel ;*
— *pour l'anamnèse et la discussion dirigée ;*
— *pour l'observation dirigée des pistes de contrôle.*

D'après l'opinion de quelques spécialistes on estime que les facteurs qui déterminent le coéficient ou le complexe de sollicitation psychique sont, d'une part, le sujet contrôlé, respectivement la sportive, en étroite corrélation avec la condition sollicitante, respectivement avec le milieu extérieur dans laquel celle-ci actionne.

Du point de vue du sujet (la cannoteuse), les dimensions suivantes montrent le degré de sollicitation psychique dans l'effort de concours :

— les traits individuels de personnalité et le potentiel néuropsychique ;
— le degré de préparation sportive ;
— l'état psychique actuel.

Ce tableau syntéthique peut être dénommé aussi „capacité psychique" ou „capacité d'exécution, de rendement" (Nitsh, Udres).

Le potentiel néuro-psychique est très important, car il est le fondement des particularités cognitives, affectives, volitives, les aptitudes, le tempéraments et les attitudes — de motivation.

Cette présentation analitique, cette étude, a eu un but didactique, pour faciliter la compréhension des problèmes qui contribuent à la sollicitation psychique dans les efforts de concours dans l'aviron féminin.

MARIA ŞERBAN : Particularities of Physic Stress in Competitions with High Performance Canoe Rowers

The autor has carried out a study involving 32 female canoe rowers part of the Olympic team under simulated competition conditions.

The author has used a number of tests in order to evaluate the degree of psychic stress after efforts as well as the present psychic condition. The author has concentrated mainly on determining :

— the curve of nervous fatigue ;
— the level of activity ;
— the profound personality ;
— the present state of the pulse ;
— the anamnesis and the directed discussion ;
— the directed observation of control lines.

Most of the specialists consider that the factors that determine the psychic coefficient or the psychic stress are, on the one hand, the respective subject and, on the outher hand, the respective conditions, i.e. the environment in which the subject acts.

The degree of psychic stress in terms of competition efforts is defined by the following dimensions from the perspective of the subject (the female canoe rowers) :

— the individual personality features and the neuro-psychic potentials ;
— the degree of training ;
— the present psychic state.

The above synthetic picture can be referred to also as the "psychic capability" or the "capability of execution, of efficiency" (Nitsch, Udrea).

Tthe author emphasizes that the neuro-psychic potential is a very important element, as it relies on coynitive-affective, and volitive particularities, on motivational aptitudes, temperament and attitudes.

This analytical study has facilitated the understanding of the multitude of problems that contribute to the psychic stress in terms of competitional efforts with female canoe rowers.

REGLEMENTAREA GRADULUI DE DIFICULTATE A SARCINILOR PERCEPTIVE ÎN MODELAREA AMBIANȚEI DE ANTRENAMENT

Prof. IOAN GALEA
Liceul industrial nr. 7-Arad

Abordarea activității sportive de performanță din punct de vedere ergonomic presupune luarea în considerare a următoarelor :

— activitatea sportivă de performanță vizează limita posibilităților umane ;

— la acest nivel se impune cunoașterea interdeterminărilor, a **tuturor factorilor** care, acționînd negativ sau pozitiv, influențează performanța.

În acest sistem de acționare, cu cît numărul variabilelor controlabile este mai mare, cu atît șansele de optimizare sînt mai crescute.

În ultimii ani, ponderea factorului psihologic în obținerea performanței a crescut considerabil. Este normal ca și în procesul de pregătire latura psihologică să capete o pondere corespunzătoare. Reorientarea spre aspectele psihologice ale procesului de pregătire este pe deplin justificată (nu ne-am propus în cazul studiului de față o pledoarie în acest sens). Menționăm doar faptul că **formele calitative** ale pregătirii psihologice se reflectă cel mai pregnant în calitatea **stării de start** a sportivului și, evident, pe parcursul competiției, succesul fiind argumentat decisiv.

Din perspectivă ergonomică, reglementarea gradului de dificultate a sarcinilor perceptive în modelarea ambianței de antrenament are drept scop îmbunătățirea **stării de start.** Ceea ce ne interesează în cazul de față este componenta psihologică, a cărei predominanță, după cum am menționat anterior, a crescut mult în ultimii ani. Considerăm că o pledoarie privind importanța percepției în pregătirea și obținerea rezultatelor sportive nu este necesară, ea se impune de la sine.

Capacitatea perceptivă a sportivului variază între două limite (valori) determinate genetic. Calitatea percepției depinde atît de **gradul de antrenament,** cît și de condițiile concrete ale ambianței. (Factorii perturbatori scad sau îmbunătățesc capacitatea perceptivă.) Atît în antrenament, cît și în concurs apar situații de suprasolicitare (zgomotele sălii, iluminat defectuos, temperaturi sub sau peste limita confortului etc.) deocamdată necontrolabile, care duc de cele mai multe ori la o deteriorare a stării de start a sportivului.

Pentru un nivel optim al capacității perceptive se impune un nivel optim al solicitărilor. Sub aspect ergonomic, modelarea ambianței de antrenament vizează două posibilități :

— asigurarea unei ambianțe perceptive optime, în funcție de sarcinile concrete de antrenament ;

— suprasolicitarea (totală sau diferențiată) a percepției, tot în funcție de sarcinile concrete de antrenament. (O a treia posibilitate — să o numim subsolicitare — se va comporta, în timp, ca o suprasolicitare !).

Această reglementare, pe de altă parte, mai vizează fiecare componentă participantă (văz, auz, miros etc.), cît și fiecare componentă a cîmpului perceptiv. Cît privește componentele cîmpului perceptiv, condițiile pentru o percepție bună sînt în număr de două:

— asigurarea unui contrast necesar semnalelor relevante ;

— accentuarea și stabilizarea indicilor distinctivi.

Să încercăm să exemplificăm. Vom analiza percepția vizuală, mai precis aspectele particulare denumite **iluzii vizuale** în corelație cu alergările de garduri. Și vom începe cu o confesiune a celebrului alergător francez **Guy Drut :** „Ceea ce percepe un atlet la startul unei alergări nu este fără repercusiuni psihologice ; în acel moment, atletul vede apărînd între linia de sosire și el 10 garduri succesive, largi de aproximativ 10 metri fiecare. Viziunea unui asemenea spațiu nu este întotdeauna reconfortantă pentru el."

Pentru un alergător de garduri, cea mai importantă relație de natură psihologică, cu gardul, vizează înălțimea

Educație fizică și sport, nr. 4, 1983, pag. 60

acestuia. Cu alte cuvinte, acela dintre atleți care la startul unei curse de 110 metri garduri le va simți „mai joase", va abandona cursa în alt mod decît ceilalți atleți, care efectiv le simt „mai înalte", într-un spațiu restrictiv, dictat de regulament.

Pornind de la această constatare, se ridică întrebarea : se poate îmbunătăți **starea de start** pornind de la relația psihologică existentă între sportivi și gard ?

„Iluziile vizuale nu se rezumă la figuri situate pe o suprafață plană", susține **L. R. Gregory,** cu condiția să nu considerăm spațiul ca simplu mediu în care se dispun formele, ci ca teren de meditație care permite privirii să „ancoreze" în spectacol sau să-l „locuiască" ; intervine ca o sursă de intuiții dinamice. Cu alte cuvinte, se pot construi obiecte (garduri) care, păstrînd înălțimea dictată de regulament să „pară" mai mult sau mai puțin înalte. Într-o lucrare anterioară — „Corelația dintre percepția vizuală a spațiului și unele trăsături de personalitate la alergătorii fruntași din țara noastră", (lucrare de diplomă, Oradea, 1979) — am elaborat un test în măsură să determine gradul de iluzie vizuală și am încercat să-l corelăm cu emotivitatea, activismul sistemului nervos și cu tipul de sistem de semnalizare. Tot acolo am propus și un tip de garduri modificate. Antrenamentul cu astfel de garduri are cel puțin două aspecte esențiale :

— înălțimea fiind cea impusă de regulament, tehnica trecerii gardului (de fapt un stereotip dinamic) nu este influențată ;

— prin antrenament cu garduri „modificate", datorită acomodării, senzația de „mai înalt" nu dispare, pentru că iluzia vizuală nu este o chestiune de recunoaștere sau respingere a unei stări de fapt ; chiar dacă am privi mai multe zile în șir o figură de tipul **Müller-Lyer** și am constatat prin măsurătoare că de fapt cele două segmente sînt egale, vom continua să vedem segmentul A—A′ mai lung decît segmentul B—B′ (fig. 1).

În antrenament, atletul, lucrînd pe garduri „mai înalte, prezentîndu-se la start în condiții bine definite sub aspectul dimensiunilor gardurilor și al spațiului dintre ele, cu siguranță le va percepe mai joase (memorie vizuală) și deci acel spațiu „nu totdeauna reconfortant" poate deveni reconfortant. Altfel va aborda cursa și altul va fi rezultatul. (Se poate accentua „calitatea" formei prin culoare, cercetări privind percepția culorilor, evidențiind culori abductive.)

Cunoscînd dominanta cîmpului perceptiv pentru fiecare ramură de sport în parte, se poate modela ambianța de antrenament în scopul îmbunătățirii stării de start și, implicit, a rezultatului. Mai general, prin probe de teren, se poate defini un set de situații de concurs (sub aspectul posibilităților, al limitelor de variabilitate ale unor factori din ambianță care ar influența percepția sau se constituie în dominante ale acesteia) care să fie apoi simulate în procesul de antrenament. Astfel se elimină riscul unei suprasolicitări (care de cele mai multe ori apare atît în procesul de pregătire, cît și în concurs, datorită necunoașterii integrale a situațiilor de concurs, a dominantei perceptive în ramura sportivă respectivă etc.), se îmbunătățește starea de start. Pe de altă parte, se pot crea, sub aspect perceptiv, stereotipuri ale proceselor de preluare, prelucrare și decizie în condiții echivalente celor din concurs, sau în condiții de stress, dacă sarcinile de antrenament o cer.

Toate aceste posibilități vizează de fapt extinderea limitelor lor de variabilitate a factorilor implicați în percepție, de fapt un „antrenament perceptiv", pentru că o suprasolicitare perceptivă implică apariția oboselii, cu toate consecințele ce decurg de aici : scăderea randamentului, obținerea de rezultate sub posibilitățile reale ale sportivului.

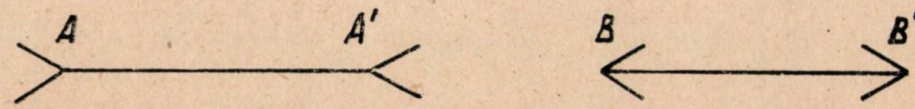


Fig. 1

BIBLIOGRAFIE

1. GALEA I. : Corelația dintre percepția vizuală a spațiului și unele trăsături de personalitate la alergătorii de garduri fruntași din țara

noastră, lucrare de diplomă, Oradea, 1979.
2. * * * : Orizonturi noi în psihologie Sub redacția lui **Prian M. Forss,** Ed. Enciclopedică română, București, 1973.
3. * * * : Sportul de performanță, nr. 140.
4. * * * : The Complete Runner from the editors of Runner's World Magazine, Avon Books, California, 1978.

I. GALEA : La reglementation du degré de difficulté des tâches perceptives dans le modelage de l'ambiance d'entraînement

La reglementation du degré de difficulté des tâches perceptives dans le modelage de l'ambiance de l'entrapnement a comme but l'amélioration de l'état de concours. Le modelage de l'ambiance de l'entraînement vise deux possibilités :

— la réalisation d'une ambiance perceptive optimale en fonction des objectives concretes de l'entraînement ;

— la supra-sollicitation (totale ou differentielle) de la perception, toujours en fonction des taches concretes d'entraînement.

On fait une analise de la perception visuelle, précisement des aspects particulières denommés illusions visuelles en corrélation avec les courses des haies.

I. GALEA : Establishing the Degree of Difficulty of Perceptive Tasks in the Modelling of the Training Environment

It is necessary to establish the degree of difficulty of perceptive tasks in the modelling of the training environment if one wishes to improve the starting point. The modelling of the training environment aims at :

— ensuring the best perceptive environment in terms of concrete training tasks ;

— improving (total or differentiately) perception stress, likewise in terms of concrete training tasks.

The author analyses visual perception, more precisely its particular aspects called visual illusions in correlation with hurdle racing.

SPORT ŞI LIMBA (IX)

VICTOR BĂNCIULESCU

TENIS, fără doi n *şi cu abrogarea „păşunismului" ! Numele sportului cu rachete este unul dintre acelea cu cel mai lung itinerar etimologic. Un istoric al tenisului a şi susţinut : „E ca şi cum cuvîntul acesta şi-ar fi schimbat mereu forma, numai pentru a-i păcăli pe lingvişti !". Menţiunea cea mai veche duce la o antică localitate din delta Nilului, numită chiar* Tinnis *(sau* Tanis, *în elină), unde se fabricau, din cele mai vechi timpuri, ţesături fine, din care s-ar fi putut confecţiona mingi pentru jocul cu racheta. De aici, din aria Mediteranei, tenisul s-ar fi răspîndit — se zice — în ţările Orientului apropiat, unde cavalerii cruciaţi l-ar fi văzut jucat în cetăţile cucerite de la arabi. Alţi cercetători pomenesc de un joc din vremea Greciei antice, numite* phennis. *Se presupune că şi romanii jucau un fel de joc care s-ar fi numit* teniludius. *De data asta, filologii merg mai departe şi constată că* tenisia *era, la latini, substantivul cu care desemnau orice „dungă", orice „linie" care despărţea un cîmp, un teren în două părţi. Istoricul italian Donato Velluti pomeneşte în „Cronica Florenţei" de o armată invadatoare cu nobili francezi care „jucau mingea toată ziua" şi adaugă : „Din zilele acelea, pe aici a început a se juca* tenes". *O gravură reprezentînd castelul Windsor în secolul 17 arată vizibil un teren de joc despărţit în două (pe lîngă şanţul cu apă) şi marcat cu cuvintele* „Tennys Courte". *Astfel, începem să ne apropiem de adevărata filiaţie. Cînd au transferat jocul francez „jeu de paume" (jocul cu palma) la ei, în Anglia, cam prin secolul 15, englezii au preluat şi terminologia acestui joc în care momentul de lansare a mingii (de „serviciu", cum am spune astăzi) era însoţit de expresia* „tenez !" *(adică, „ţine !"), scrisă în franceza veche* „tenetz". *Era aproape normal ca englezii să preia termenul, transcriindu-l scîlcit* „tennis" *şi făcînd din vetusta expresie franceză numele unuia din cele mai răspîndite sporturi moderne. Transcriind fonetic cuvîntul, noi îi zicem, cu un singur* n, tenis. *Cu cîteva decenii în urmă, după un model străin şi pentru a-l deosebi de tenisul de masă, i s-a spus la noi jocului cu racheta* tenis de cîmp, *stîngace transcriere a expresiei englezeşti* „lawn tennis", *care înseamnă, literal,* tenis de *(sau* pe) iarbă. *Cum însă de atunci suprafeţele de joc în tenis s-au diversificat foarte mult (zgură, ciment, iarbă, material sintetic et), adaosul a devenit inutil, ba chiar nepotrivit. Iată de ce ar fi nimerit să renunţăm la „pajiştea gazonată", să păstrăm doar cuvîntul* tenis, *suficient de expresiv şi destul de sugestiv pentru a se deosebi de „ping-pong"-ul devenit „tenis de masă".*

VOLEI sau nu tot ce zboară... Pentru a înţelege exact sensul numelui sportului cu mingea peste plasă (volei), *trebuie să facem apel la numirea originară :* volley-ball, *care în englezeşte ar însemna „mingea returnată înainte ca ea să atingă solul".* Volley, *ca verb englez, se traduce prin „a zbura". Să adăugăm şi filiaţia franceză, pentru a pricepe mai bine lucrurile : verbul* voler *semnifică tot „a zbura", iar* volée *(corespondentul englezescului* volley) *va să zică „reluarea mingii înainte ca ea să atingă terenul". Mai rafinaţi, francezii au creat chiar şi derivatul* demi-volée *cu înţelesul „reluarea mingii imediat după contactul cu solul", expresie care nu mai are nimic de-a face cu jocul numit volei, dar este cunoscut practicanţilor tenisului, de pildă, unde procedeul acesta este permis (spre deosebire de volei). Cu acest prilej, să extindem puţin accepţiunea termenului, mai ales în limba română, unde găsim — potrivit Dicţionarului de neologisme — trei forme :* volé = *reluarea din zbor a mingii înainte de a atinge solul (cu expresia* în volé = *în aer sau mai precis „din zbor") ;* volei = *jocul sportiv binecunoscut ;* voleu *ca formă mai puţin uzitată a lui* volé. *Dicţionarele noastre (nici măcar cel de „cuvinte recente") nu au reţinut încă verbul* a voleia *folosit adesea în cronicile sportive pentru a marca „o minge reluată din zbor"* (voleiată).

UNSPREZECE sau numeralul devenit substantiv. În continuă căutare de sinonime, pentru a putea evita repetările, cronicarii sportivi nu s-au mai mulţumit cu variantele „echipă", „formaţie" sau chiar cu barbarismul „team" (preluat din engleză), ci au trecut şi la substantivarea unor numerale, pornind de la com-

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1983, pag. 63

poziția cifrică a echipelor. Astfel s-a născut „unsprezecele" ca înlocuitor pentru cuvîntul „echipă", firește, în primul rînd, în domeniul fotbalului, unde formațiile cuprind cîte 11 jucători. Nu e, deci, de mirare — ba, poate că împrejurarea a ajutat la răspîndirea noutății — că unele opere beletristice dedicate fotbalului au și folosit numeralul citat în titlurile lor. Așa au fost romanele : „Unsprezece" de Eugen Barbu, „Les Onze devant la Porte Dorée" („Cei unsprezece în fața Porții Aurite") de Henry de Montherlant, „Der elfte Mann" („Al unsprezecelea") de Erich Loes (R.D.G.), „Unsprezecele imbatabil" de Moldova György (Ungaria) sau „Unsprezecele minune" de Eduard Bass (Cehoslovacia). Dar dacă ne-am mai obișnuit cu „unsprezecele" fotbalistic, ne vine greu să adoptăm tentativele similare din alte ramuri sportive care au alt număr de jucători în formații. Dacă pentru „echipa de volei" sună destul de bine „sextet" (prin analogie cu muzica), ceva mai aspru, mai brutal ne ajunge la urechi formula (și scrisă ciudat) „5"-ul pentru „echipa de polo pe apă" sau chiar „XV"-le (cu transcriere în cifre romane, parcă pentru mai multă eleganță) ca substitut pentru „echipa de rugby". Mai mult drept la cifră ar fi avut handbalul de astăzi, de vreme ce la începuturi i se spunea chiar „handbal în 7", pentru a-l distinge de „handbalul în 11" (care se juca pe un teren egal cu cel de fotbal), dar n-am înregistrat încă intenția de a scrie „7"-le pentru o „echipă de handbal" (dealtfel, ar și suna urît).

RUGBY sau respectul pentru numiri. Cînd în 1823, la școala din Rugby (comitatul Warwickshire), elevul William Webb Ellis, în disprețul regulilor jocului de fotbal, a luat mingea în brațe și a fugit cu ea spre terenul de țintă advers, s-a născut jocul care s-a numit în lumea întreagă rugby (după numele localității de baștină) și căruia cerem îngăduința lingviștilor români de a-i spune așa cum se cade și cum e corect prin respect pentru numirile geografice : rugby, cu y la urmă și nu cu i cum propun dicționarele românești (chiar și cînd recunosc că „numele vine de la orașul Rugby" !). Din acest motiv, cel puțin două cuvinte uzuale în sport trebuie să păstreze identitatea originară (chiar dacă renunțăm la majuscula inițială) : rugby și derby. Și încă ar mai fi de corectat o bizară propunere a Dicționarului de neologisme (ed. a 3-a), care crede că numele rugby e bine să fie pronunțat în românește ruibi(!) împotriva oricăror norme ; mult mai aproape de adevăr ar fi ragbi.

V. BĂNCIULESCU : Sport et language (9)

Dans la même forme attractive et, en même temps élevée, l'auteur présente le long itinéraire éthymologique du mot tennis *(ayant des sources datant de l'antiquité), et expose son point de vue critique quant à la mauvaise traduction en roumain de l'expression anglaise „lawn tennis"* — tennis de champ *au lieu de tennis* sur herbe. *Le mot suivant est* volley, *ayant une double filliation* — *anglaise et française* —, *et ses dérivés* — demi-volée, volée, en volée, vollever. *Suit le mot* „onze", *un des fruits des recherches des synonimes des journalistes pour éviter la répétition du terme d'équipe (de football). Le dernier terme c'est* rugby, *provenant du nom propre de Rugby, celui de la localité anglaise ou, en ball a pris le ballon dans les mains et a couru ainsi vers le but de l'adversaire.*

V. BĂNCIULESCU : The Terminology of Sports (9)

In a very attractive way the author traces back the etymology of the terms : tennis *(with sources dating from ancient times), and* volley *and the respective Romanian derivatives (it is found in both English and French). He discusses, moreover, the Romanian use of the word "eleven" instead of football team. The last term etymologically investigated is* rugby.

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

SZEMLÉZVE

5 1983

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVI, NR 5
MAI, 1983

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

V. STĂNCULESCU : Raportul dintre calitățile profesionale și trăsăturile de personalitate ale antrenorului de fotbal (II) . . . 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

GH. CÎRSTEA, M. S. ROMANESCU : Studiu privind locul dezvoltării rezistenței cardio-respiratorii în structura lecției de educație fizică din învățământul gimnazial 10

D. PAUL : Exercițiile de culturism în lecția de educație fizică . . 18

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

V. GHENADI : Modele de instruire pentru echipele de copii și juniori la volei (II) 25

GH. ILIUȚĂ, GH. TOMESCU : Studiu privind unele orientări și tendințe tehnico-tactice în boxul românesc actual 36

AD. MATEESCU : Scurte considerații despre grămada ordonată la rugby 46

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ZOICA CIOARĂ, T. POP : Cercetări privind modificările nivelului plasmatic al tiroxinei (T_4) în efort la sportivi 50

OPINII — CONSULTAȚII

V. BĂNCIULESCU : Cînd greșim în limbajul sportiv ? 53

I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor . 55

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. BRATU : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional . . . 59

FILE DE ISTORIE

D. STANCIU : Începuturile sportive în orașul Brăila 63

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București. Căsuța poștală nr. 21, Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

RAPORTUL DINTRE CALITĂŢILE PROFESIONALE ŞI TRĂSĂTURILE DE PERSONALITATE ALE ANTRENORULUI DE FOTBAL (II)

Prof. dr. VICTOR STĂNCULESCU
C.N.E.F.S.

În contextul activităţii de conducere a echipelor de fotbal, foarte frecvent se utilizează şi termenul de **autoritate** şi adesea acesta este confundat cu cel de **competenţă.** În realitate, conţinuturile celor două noţiuni nu sînt identice. AUTORITATEA este un raport psihosocial între puterea legitimă recunoscută, care atrage după sine supunere şi dreptul unor persoane (şi instituţii) de a comanda, aproba, permite şi a-şi exercita influenţa asupra altor persoane ori grupuri umane, fără consultarea acestora. În psihosociologia organizaţiilor, autoritatea ocupă un loc central, deoarece prin aceasta se obţine comportamentul necesar de supunere a membrilor organizaţiei, ceea ce duce la realizarea scopului urmărit. Cercetările actuale semnalează două forme principale de autoritate : **formal-legală,** bazată pe legitimitatea, pe poziţia şi capacitatea de a sancţiona a celui care deţine autoritatea şi **funcţională,** bazată pe competenţă profesională, inteligenţă şi contracte sociale, pe experienţa de conducere.

Sînt posibile atît coexistenţa, cît şi disjuncţia acestor forme. Cînd ele coexistă, autoritatea funcţională susţine şi întăreşte autoritatea formală. În unele cazuri însă, autoritatea funcţională intră în competiţie cu cea formală şi atunci ea devine o sursă de tensiune şi divergenţe organizaţionale.

3. Principiul fundamental al comportamentului, unanim admis astăzi în psihologia ştiinţifică, îl constituie dinamicitatea, fiecare act succesiv reprezentînd o mobilizare convergentă a întregii energii disponibile (nu potenţiale) în momentul dat. Ideea de la care pornim noi este că nu doar o singură trăsătură şi nici toate trăsăturile la un loc determină, prin ele însele, comportamentul. Comportamentul, activitatea sînt „formaţiuni" mult mai complexe, implicînd prezenţa şi interacţiunea contradictorie, dialectică a unui mare număr de variabile externe şi interne. Caracteristicile specifice ale sistemului şi situaţiei, distribuţia temporară a stărilor de motivaţie, a stresurilor şi tensiunilor în interiorul sistemului neuropsihic — toate acestea reclamă o formă anume a răspunsului adaptativ, care poate că niciodată nu va mai fi reclamat exact în acelaşi fel.

Determinarea trăsăturilor de personalitate care sînt implicate şi care condiţionează comportamentul pune în faţa oricărui cercetător probleme dificile. Prima tentaţie este de a circumscrie cît mai exact conturul fiecărei trăsături. Se dovedeşte însă că un asemenea obiectiv este greu sau imposibil de atins, datorită faptului că aproape nici o trăsătură nu are un contur strict delimitat. De aceea, în scopuri diagnostice, cel mai bine este să luăm în considerare aşa-numita calitate focală a trăsăturii, adică semnificaţia ei pentru individ ca mod de existenţă şi de autoreglare. Este evident că nici la nivelul întregii populaţii, nici la nivelul individual, nu este posibilă o clasificare riguroasă şi completă a trăsăturilor.

Întrucît nucleele semnificative (foci) nu sînt exact aceleaşi, cel mai bun lucru pe care-l putem urmări la nivelul populaţiei totale este de a realiza un inventar al cîtorva trăsături comune, după care oamenii pot fi comparaţi. La nivelul individului, întrucît trăsăturile lui nu sînt niciodată total independente unele de altele, enumerarea în termenii unor unităţi reciproc exclusive nu este posibilă. De aici şi dificultatea în construirea şi interpretarea testelor pentru determinarea trăsăturilor de personalitate. În primul rînd, orice test destinat măsurării

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1983, pag. 1

trăsăturilor comune (atunci cînd el este determinat unui singur subiect) nu ne va releva doar o singură trăsătură. Dacă testul are un grad suficient de fidelitate și validitate, examinatorul poate să spună cu o anumită siguranță că o anumită trăsătură a avut ponderea principală în alegerea răspunsului și că, deci, acea trăsătură trebuie luată în seamă în stabilirea diagnosticului și în efectuarea operației de selecție.

Problema se complică însă atunci cînd testul este conceput (așa cum se procedează de obicei) pentru a măsura mai multe trăsături și nu doar una singură. Pentru a facilita cît de cît interpretarea, se utilizează o scală de ponderi, care permite să se aproximeze implicarea diferitelor trăsături în elaborarea și alegerea răspunsurilor. La fiecare răspuns se acordă, potrivit scalei stabilite, un anumit punctaj fiecăreia dintre trăsăturile comune care se preconizează a le măsura testul (ex : dominanță, autoconsistență, introversiune, nevrotism etc.). În ultima vreme însă, se preferă un procedeu mai simplu de a cota fiecare răspuns pentru o singură trăsătură, celelalte fiind lăsate în afară (ca și cînd n-ar fi fost măsurate). Acest procedeu l-am adoptat și noi în cercetarea de față.

4. Fără îndoială că în obținerea performanțelor în activitatea de antrenor de fotbal este implicată întreaga personalitate a acestuia, nu doar o latură particulară sau alta.

Cunoștințele, deprinderile și priceperile, reunite sub denumirea de **calități profesionale**, își au rolul lor, dar în lipsa unor trăsături care alcătuiesc configurația personalității antrenorului, performanțele ar fi imposibile. Unele dintre aceste trăsături au o importanță determinantă pentru calitățile profesionale, fapt pentru care nu trebuie neglijate, ci dimpotrivă cunoscute, determinîndu-se cît mai exact posibil locul și rolul fiecăruia în raport cu calitățile profesionale. Unele dintre aceste trăsături, în anumite situații, vor juca rol de factor prim, în altele vor avea rol de factor secund ; unele dintre trăsăturile de personalitate sînt indispensabile activității ; altele pot fi compensate prin dezvoltarea mai accentuată a altora ; unele au un rol sinergic pentru anumite acțiuni, altele au rol contrar, frenator etc. În lucrarea de față am încercat **să surprindem relațiile dintre calitățile profesionale și trăsăturile de personalitate definitorii pentru activitatea antrenorului de fotbal, influența celor din urmă asupra celor dintîi, precum și influențele pe care le au calitățile profesionale asupra trăsăturilor de personalitate.**

Din punct de vedere metodologic, analiza acestor relații am subordonat-o unui concept operațional mai cuprinzător, anume cel de **profil profesional.**

5. Termenul de PROFIL are o largă circulație în limbajul cotidian, fiind utilizat în diverse domenii.

În contextul temei noastre, prin PROFIL PSIHOPROFESIONAL înțelegem ANSAMBLUL ÎNSUȘIRILOR FIZICE, PSIHICE (temperamentale, aptitudinale și caracteriale) și al CALITĂȚILOR PROFESIONALE solicitate de profesia de antrenor de fotbal.

Acesta va fi determinat printr-o metodologie diferită de cea tradițională și va fi astfel conceput și realizat, încît să constituie un instrument practic de lucru atît pentru selecția, cît și pentru formarea și perfecționarea antrenorilor de fotbal. Profilurile psihologice elaborate pînă în prezent sînt mult prea încărcate în date și deosebit de complicate, ceea ce le face greu utilizabile. Noi am urmărit elaborarea unui profil mai simplu, dar fără a face rabat la criteriul relevantă și reprezentativitate. Astfel, un profil psihologic care cuprinde un număr de 20—30 de însușiri implicate în activitatea antrenorului de fotbal, fiecare însușire avînd un anumit grad de dezvoltare, devine ușor utilizabil atît în procesul de orientare, cît și în cel de selecție.

6. În intenția de a elabora o micromonografie am întreprins o serie de acțiuni, care să ne conducă la o cunoaștere cît mai completă a activității antrenorului de fotbal.

Dintre metodele consacrate, pentru cunoașterea profesiei de antrenor am utilizat : chestionarul, brainstormingul de tip clasic — (Alex. Osborn), Philips — 66, convorbirea, studiul documentelor întocmite de antrenor și observația.

Informațiile recoltate pe căile mai sus menționate se refereau la : conținutul activității, cerințele și riscurile profesiei, funcțiile înrudite, contraindicații, conținutul și nivelul pregătirii de specialitate, condiții social-economice. Dispunînd de aceste date am reușit să elaborăm, pentru prima dată în țara noastră, o micromonografie profesională a antrenorului de fotbal.

Conținutul activității antrenorului de fotbal rezultă din sistemul de acțiuni și operații pe care acesta le efectuează și anume :

a. conducerea echipei în procesul de instruire ;

b. conducerea echipei în cadrul întîlnirilor amicale și oficiale ;

c. urmărirea și îndrumarea sportivilor în afara procesului de pregătire și a întrecerilor sportive (probleme școlare, sociale, medicale etc.).

Problema numărul unu care stă în fața antrenorului este problema pregătirii sportivilor, a instruirii și educării acestora.

În cadrul acesteia se urmărește o serie de factori cunoscuți sub numele de „factori ai antrenamentului".

Factorul FIZIC. Scopul pregătirii fizice este de a realiza perfecționarea lucrului pentru ÎNDEMÎNARE în condiții de FORȚĂ și VITEZĂ, toate executate de un număr de ori (optim) care să asigure, în final, REZISTENȚA SPECIFICĂ.

Factorul TEHNIC. Acesta depinde de particularitățile psihoindividuale ale jucătorilor și constă în stocul de cunoștințe, deprinderi, priceperi și obișnuințe pe care jucătorii trebuie să le aibă.

Antrenorul, în procesul de instruire, trebuie să formeze cît mai multe deprinderi de mișcare, condiție esențială pentru factorul tactic.

Factorul TACTIC. În condițiile unei pregătiri egale a două echipe care se înfruntă pe teren, factorul tactic este cel care decide. Acest „război psihologic" reclamă o gîndire tactică corespunzătoare, specifică fiecărui adversar, fiecărei competiții, precum și condițiilor de desfășurare a jocului. Tactica reflectă modalitatea în care sînt utilizate toate procedeele tehnice individuale și de grup, în funcție de situația concretă de joc. Rolul principal în alegerea ei revine antrenorului.

Factorul STRATEGIC. Presupune gîndirea și elaborarea unor principii, scheme logice și programe optime pentru realizarea obiectivelor finale, pe termen lung, ale echipei.

Factorul PSIHOLOGIC. Așa cum o să vedem în capitolele următoare, factorul psihologic are o importanță covîrșitoare în toate acțiunile, în toate colectivele de muncă ale clubului. Tot ceea ce este specific fotbalului implică psihologia, activitatea psihologului. Probleme ale cunoașterii colectivelor de jucători (selecționarea jucătorilor, a antrenorilor, a conducătorilor de cluburi), pregătirea echipei și jucătorilor și menținerea lor în forma sportivă, participarea în competiții, recuperarea după efort (după victorie sau înfrîngere) etc. sînt numai cîteva dintre problemele psihosociale ale activității unui antrenor modern,. care trebuie să cunoască și să folosească toate datele semnificative puse la dispoziție de psihologie, ca știință ajutătoare pentru sportul de performanță.

Factorul SOCIAL. Școala, familia, profesia, funcția etc. sînt astăzi factori importanți ai fotbalului modern. Recunoașterea factorului social, ca un factor de sine stătător, este un pas înainte în realizarea unei conștientizări a procesului complex de pregătire sportivă pentru performanțe internaționale.

Factorul MEDICAL. Alimentația, starea de sănătate, antrenamentul, recuperarea după eforturi, refacerea după accidente etc., iată cîteva dintre problemele esențiale ale fotbalului modern, care fac indispensabile aportul medicinii (sportive) și colaborarea antrenorului cu medicul.

Factorul TEORETIC. Conștientizarea activității practice, formarea reprezentărilor chinestezice, învățarea, înțelegerea fenomenelor competiționale și executarea acestora în antrenamente, realizarea eforturilor de mare intensitate etc. sînt probleme cărora trebuie să li se acorde atenția cuvenită. Soluționarea optimă a tuturor acestor probleme presupune ca antrenorul să aibă o temeinică pregătire teoretică, un larg orizont științific și de cultură generală.

Ca și în cazul altor profesii, accesul la profesia de antrenor de fotbal are contraindicații, cunoașterea lor fiind la fel de importantă pentru eficiența selecției, ca și cunoașterea însușirilor necesare.

Atît pe baza datelor din literatura de specialitate, cît și a propriilor observații, printre contraindicațiile cele mai importante, care fac incompatibilă o persoană cu specificul de antrenor de fotbal, menționăm :

— infirmitățile fizice, de orice fel și îndeosebi ale aparatelor senzorio-motorii;

— bolile organice cronice, îndeosebi cardiorespiratorii și metabolice, care se pot agrava în cursul activității ;

— stările nevrotice și psihice ;

— alcoolismul și tendințele spre imoralitate ;

— lipsa de independență și de consecvență în gîndire și acțiune ; puternica influențabilitate și dependență de cei din jur și mai ales de jucători ;
— imaturitatea caracterială și instabilitatea emoțională ;
— slaba rezistență nervoasă la acțiunea factorilor tensionali, stressanți (de regulă, persoanele care aparțin tipului slab de sistem nervos și care nu și-au format, prin educație, mecanisme corespunzătoare de reglare și autocontrol în plan comportamental nu au șanse de a se impune pe timp îndelungat ca antrenori de fotbal) ;
— absența sau slaba dezvoltare a capacității organizatorice, de relaționare interpersonală și de cooperare.

CALITĂȚILE PROFESIONALE ȘI ÎNSUȘIRILE DE PERSONALITATE CARE SE ÎNTÎLNESC LA ANTRENORII DE FOTBAL. DISTRIBUȚIA ȘI PONDERILE ACESTOR CALITĂȚI ȘI ÎNSUȘIRI

Se va pune astfel mai bine în evidență și validitatea sistemului de metode și tehnici psihodiagnostice pe care-l propunem în vederea realizării unei selecții și pregătiri temeinic fundamentate a candidaților la profesia de antrenor în domeniul fotbalului.

1. Fără a minimaliza utilitatea și valoarea metodelor și procedeelor clasice, pentru obiectivele cercetării noastre, am utilizat, paralel cu acestea, și metode noi, mai operante, cu ajutorul cărora să realizăm un profil psihologic și profesional cît mai veridic pentru profesia de antrenor de fotbal. În acest sens, punctul de la care am pornit a fost **„chestionarul de evaluare a postului de muncă"**, cunoscut sub numele de „chestionarul P.A.Q.". Acest instrument a fost aplicat, potrivit indicațiilor autorului, în contextul de față, la 8 antrenori, 8 jucători de fotbal și 8 cadre de conducere ale mișcării fotbalistice (F. R. Fotbal, cluburi și asociații sportive).

Numărul însușirilor detectate pe baza acestui chestionar depășește cifra 30. Judecînd după distribuția procentuală, cele mai importante sînt : atenția selectivă, lucrul cu oamenii, stabilirea scopului, inteligența, înțelegerea verbală, prestigiul, gîndirea convergentă, gîndirea divergentă, distributivitatea temporară, empatia, memoria de lungă durată, dirijarea-planificarea.

Pentru determinarea cu și mai multă exactitate a profilului psihoprofesional al antrenorului de fotbal am utilizat și alte procedee, precum : chestionarul de opinie, chestionarul 16—PF, testul Lüscher, convorbirea, metoda brainstorming, metoda Philips-66, Au fost supuse investigației persoane cu statusuri profesionale și sociale diferite : antrenori de fotbal (de diferite categorii, din țară și de peste hotare), persoane implicate nemijlocit în activitatea fotbalistică (jucători, conducători de cluburi etc.), persoane neimplicate direct în activitatea fotbalistică, dar care au tangență cu aceasta (spectatori, soții ale antrenorilor și jucătorilor).

În final, am procedat la analiza comparativă a răspunsurilor și la sistematizarea lor într-o nouă listă, care exprimă cu mai mare fidelitate și mai complet structura profilului psihoprofesional al antrenorului.

2. Întrucît însă numărul însușirilor rezultate a fost prea mare (69), ceea ce creează dificultăți de evaluare — diferențiere în planul practicii psihodiagnostice, s-a impus necesitatea unei operații de comprimare. Aceasta s-a realizat prin corelarea fiecărei însușiri individuale cu nivelul real al reușitei profesionale, obiectivat și cantificat într-o notă globală acordată în funcție de valoarea echipei și de influența diverșilor factori obiectivi sau negativi (nefavorabili). Menționăm că acestor factori li s-au conferit diferiți indici de pondere — de la — 1,50 la + 1,50 —, pentru a evidenția mai pregnant valoarea reală a antrenorului, și, indirect, semnificația însușirilor de personalitate.

În urma prelucrării statistice corespunzăoare (calculul coeficienților de corelație liniară) și a unor analize comparative succesive am reținut, în final, pentru profilul psihoprofesional al antrenorului de fotbal 7 însușiri de personalitate fundamentale și anume : **inteligența, creativitatea, sociabilitatea, stabilitatea emoțională, cunoștințe de specialitate, experiență, prestanță.**

Revelația acestui profil a fost testată cu ajutorul procedeului corelației multiple și al ecuației de regresie. Valoarea înalt semnificativă a coeficientului de corelație multiplă (R=0,86) atestă caracterul legic al influenței însușirilor de personalitate menționate mai sus asupra reușitei profesionale a antrenorului de fotbal.

3. Pe baza datelor recoltate în cadrul activității practice, precum și a celor obținute în cercetarea experimentală efectuată (îndeosebi a celor referitoare la

însușirile de personalitate), am trecut la elaborarea unei tipologii orientative a antrenorului de fotbal. În acest scop am utilizat două criterii :

a) raportul trăsături de personalitate-calități profesionale ;

b) dominanta psihologică (respectiv, psihosocială) a unei însușiri asupra celorlalte.

După primul criteriu au fost desprinse și descrise următoarele tipuri : **deplin competent** (8 la sută din eșantionul cercetat) ; **competent-comod** (48 la sută din eșantionul experimental); **incompetent** (15 la sută din eșantion). Fără a intra în detaliile descrierii fiecărui tip, subliniem doar că schema de mai sus evidențiază cu pregnanță caracterul diferențiat și ierarhizat al structurii de competență în sfera profesiei de antrenor de fotbal și, implicit, necesitatea obiectivă a selecției pentru a pune pe fiecare asemenea profesionist pe treapta de solicitare căreia el poate să-i facă cel mai bine față.

După cel de al doilea criteriu s-au prefigurat următoarele tipuri : **cerebral** (la care dominanța se realizează din direcția inteligenței), **novator** (determinantă fiind însușirea creativității), **echilibrat** (dominantă este stabilitatea emoțională), **amical** (dominanta este exprimată de sociabilitate), **doct** (dominanta revine volumului de cunoștințe), **pragmatic** (dominanța se impune pe linia experienței), **prestigios** (dominanta este dată de forța prestigiului). Observăm că, raportată la indicatorul global de randament (eficiență), schema de mai sus nu ne dă categorii neintersectabile (care să se excludă reciproc) și nici tipuri absolut pozitive sau absolut negative.

În realitate, este greu de găsit un antrenor la care o însușire să domine copleșitor pe celelalte ; cel mai frecvent se întîlnesc cazuri mixte, la care două sau mai multe însușiri fie că tind să se situeze la aceeași notă valorică, fie să se influențeze reciproc în sens pozitiv.

SISTEMUL DE FORMARE ȘI PERFECȚIONARE PROFESIONALĂ A ANTRENORILOR DE FOTBAL

Acest sistem ne-a fost sugerat de cercetarea diagnostico-constatativă și tendințele de dezvoltare a fotbalului în etapa actuală și în perspectiva viitorului apropiat.

1. Complexitatea fenomenului de conducere ne determină să apreciem formarea antrenorilor de fotbal ca pe un proces complex și de lungă durată, care începe în terenul de fotbal, ca jucător, ca instructor, și continuă ca elev la școala de antrenori sau la facultatea de educație fizică, ca participant la cursurile de reciclare în vederea perfecționării, ca antrenor la echipe de niveluri diferite, participante la sistemul competițional al țării.

Așadar, formarea antrenorilor nu poate fi redusă la un curs de cîteva luni sau chiar mai lung, de 1—2 sau 3 ani, pentru a se putea afirma că s-au format în adevăratul sens al cuvîntului. Printr-un curs de inițiere nu se reușește altceva decît o introducere în tainele meseriei de antrenor, o însușire a elementelor strict necesare activității de conducere a echipelor de fotbal.

Formarea antrenorilor de fotbal trebuie înțeleasă ca un proces de înarmare a acestora cu metode și procedee de acțiune care să permită ORIENTAREA, CUNOAȘTEREA și MOBILIZAREA jucătorilor la realizarea performanțelor sportive de valoare.

2. În condițiile actuale, procesul de formare a antrenorilor de fotbal IMPUNE ÎN MOD NECESAR o activitate ciclică, alcătuită dintr-o succesiune ordonată de acțiuni teoretice și practice, integrate într-un ansamblu unitar cu caracter sintetic. Noi am preconizat următoarele faze principale :

I. INIȚIEREA PE PLAN PRACTIC — cu încercări de înțelegere a fenomenelor, fapt care nu exclude elementele de ordin teoretic ;

II. PREGĂTIREA TEORETICĂ — cu exemplificări practice în teren ;

III. EXERCIȚIUL SAU ACTIVITATEA DE CONDUCERE A UNEI ECHIPE de fotbal care va impune apelul la „bunurile acumulate" ;

IV. RECICLAREA — pentru obținerea unei categorii superioare ș.a.m.d.

În această accepțiune, **formarea antrenorilor este o activitate permanentă, nelimitîndu-se la o acțiune cu o durată strict determinată.** Este o activitate integrată, care îmbină în mod armonios un număr nedefinit de acțiuni ce vor fi întreprinse pe parcursul exercitării profesiei. În acest sens, nici perfecționarea nu se

va reduce la o simplă operație de informare a antrenorilor, suplimentară și benevolă, ci va fi o verigă indispensabilă în cadrul activității de formare. Aceasta devine obligatorie pentru fiecare antrenor de fotbal, pentru a face față cerințelor mereu crescînde ale competiției și performanței. Așadar, un antrenor de fotbal se va forma pe parcursul întregii sale activități, perfecționîndu-se și se va perfecționa în permanență, formîndu-se

3. Necesitatea formării continue a antrenorilor de fotbal este dictată de o serie de factori, printre care un rol important îl au cei menționați mai jos.

a. Realitatea vieții fotbalistice exprimată de sistemele competiționale și, în cadrul acestora, de nivelurile ierarhice ale fiecărui sistem competițional — copii, juniori, oraș, județ, Diviziile C, B, A, echipe reprezentative de juniori, tineret, olimpici și A. **Această stratificare solicită „dirijori" pe măsura categoriei de competiție.** Competițiile de nivel superior solicită antrenori cu o pregătire mai elevată decît competițiile inferioare. Echipele reprezentative ale țării trebuie să aibă la cîrmă pe cei mai buni și mai pricepuți antrenori, care trebuie formați pe parcursul anilor printr-un sistem de pregătire adecvat.

b. **Creșterea performanțelor sportive la toate nivelurile competiționale.** Acest fenomen cunoaște o dinamică interesantă : fie că se dublează la un anumit interval de timp, fie că o anumită creștere, pe care putem să o numim rotație, se petrece într-un timp mult mai scurt decît creșterea precedentă. Altfel spus, performanțele fotbalistice în perioada 1978—1982 au crescut mai mult decît în intervalul 1974—1978 sau aceleași performanțe au fost obținute într-un timp mai scurt. Aceste fenomene s-au datorat în mare parte pregătirii continue a antrenorilor.

c. **Obsolescența cunoștințelor.** Datorită progresului în domeniul fotbalistic, ca urmare a progresului firesc al științelor și domeniilor conexe ajutătoare, cunoștințele și deprinderile antrenorilor se uzează moral, devenind inoperante pentru rezolvarea problemelor profesionale. Astfel, un sistem de joc pe măsura apariției altora își pierde valabilitatea și valoarea. Orice noutate valoroasă conduce la uzura morală a elementelor anterioare.

d. **Perisabilitatea cunoștințelor.** Acest fenomen are un caracter obiectiv, constînd din uitarea sau pierderea treptată a achizițiilor anterioare. Această pierdere de informație are loc în timp, în funcție de gradul și temeinicia cunoștințelor, precum și de preocuparea pentru menținerea la zi a „fișierelor" sau a „bibliotecii" interne a persoanei în cauză.

e. **Dezvoltarea fenomenului fotbalistic.** Aceasta solicită un număr din ce în ce mai mare de antrenori.

f. **Dinamica potenției profesionale a antrenorilor de fotbal.** Observînd dinamica curbei nivelului de eficiență al antrenorilor se constată că în jurul vîrstei de 60 de ani potența profesională scade, fapt pentru care fiecare antrenor trebuie înlocuit cu altul care să-i continue opera.

4. În elaborarea modelului de formare a antrenorilor de fotbal am pornit de la luarea în considerare a ierarhizării gradelor de complexitate pe conținutul activității profesionale date. Astfel, s-a urmărit adecvarea cît mai bună a conținutului programelor de pregătire la fiecare dintre principalele niveluri de organizare a activității fotbalistice. A rezultat un sistem spiralic-piramidal, dispus pe 6 paliere : instructor sportiv (treapta VI), antrenor de categoria a IV-a (treapta V), antrenor de categoria a III-a (treapta IV), antrenor de categoria a II-a (treapta III), antrenor de categoria I (treapta II), director tehnic și consilier (treapta I).

Pentru fiecare treaptă sau nivel au fost concepute programe de formare-perfecționare care cuprind și corelează dinamic următoarele verigi : pregătire teoretică, pregătire practică, verificare-evaluare, selecție-promovare (avansare). Evident, conținutul și ponderea fiecărei verigi diferă de la o treaptă la alta.

Trecerea de la un program de nivel inferior la altul de nivel superior presupune creșterea nu numai a gradului de complexitate și dificultate al sarcinilor și acțiunilor pe care cursantul urmează să le parcurgă, ci și a baremurilor la care trebuie să se ridice performanțele (rezultatele) la examenul final (de verificare și atestare).

CONCLUZII

Desfășurînd cercetarea cu un număr mare de subiecți din rîndul tuturor categoriilor de antrenori din țară, cu un ansamblu de metode și procedee de investigație, în bună parte elaborate de noi, am obținut un volum însemnat de informații.

Din rîndul acestora se desprind o serie de idei, unele cu caracter teoretic-conceptual, iar altele, cu caracter practic-aplicativ, ambele prezentînd aspecte noi, care odată implementate vor contribui la optimizarea procesului de selecție, formare și perfecționare a antrenorilor de fotbal și, în consecință, la optimizarea conducerii echipelor și la obținerea unor rezultate superioare.

Selecția și formarea cadrelor de antrenori alcătuiesc două laturi indispensabile ale aceluiași flux neîntrerupt de asigurare a activității fotbalistice de performanță cu personalul de conducere competent. În acest context, noțiunea de FORMARE A ANTRENORILOR DE FOTBAL s-a definit ca un proces complex și de lungă durată, care începe din perioada activității fotbalistice de jucător și continuă prin cicluri — MODULE DE PREGĂTIRE, cu perioade bine definite, cu și fără scoatere din producție, după un PROGRAM adecvat, avînd drept conținut obiective de învățămînt clasice și moderne, reclamate de activitatea fotbalistică de mare performanță. Durata de formare a antrenorilor de fotbal am considerat-o atîta vreme cît antrenorii în exercițiu sînt capabili să acumuleze experiență și să facă salturi calitative în activitatea lor.

Întrucît procedeele tradiționale de realizare a selecției antrenorilor nu corespund actualelor exigențe, sub multiple aspecte, am elaborat un nou sistem de selecție care are la bază modelarea matematică.

Noul sistem la care ne referim diferă, din punct de vedere calitativ, de toate sistemele utilizate pînă în prezent, prin faptul că utilizează instrumentul statistico-matematic pe tot parcursul pregătirii și pe parcursul procesului de selecție și anume :

— la elaborarea profilului psihologic și la validarea acestuia ;

— la precizarea bateriei de teste necesare evaluării însușirilor psihice implicate în activitatea antrenorului de fotbal ;

— la evaluarea concretă a însușirilor daterminate.

Recoltarea datelor cu ajutorul bateriei de teste special alcătuită a acoperit aproape întreaga arie a însușirilor psihice implicate în exercitarea funcției de antrenor, precum și a informațiilor privind randamentul în muncă. În acest sens, a fost determinat un număr de 67 de variabile, precum și indicatorul sintetic al randamentului în muncă.

Studiul corelațiilor lineare între variabilele testate, pe de o parte, și indicatorul sintetic, pe de alta, au pus în evidență următoarele 7 însușiri implicate în determinarea randamentului în contextul activității de conducere a echipelor de fotbal : inteligență, creativitate, sociabilitate, stabilitate emoțională, cunoștințe, experiență, prestanță.

Despre aceste însușiri se poate afirma cu certitudine că fiecare dintre ele are o legătură strînsă cu rezultatele în munca de dirijare a echipelor de fotbal, fiind absolut necesare persoanelor care îmbrățișează această profesie, dar nu se știe dacă acestea sînt și suficiente pentru determinarea randamentului. Este posibil ca pe lîngă cele 7 însușiri, reținute din rîndul celor 67 evaluate, să mai existe și altele care nu au fost considerate. În acest caz, a fost necesar să se stabilească în ce măsură constribuie însușirile determinate de noi la realizarea randamentului și care este gradul de participare al fiecărei însușiri în ansamblul respectiv. Aceste aspecte, esențiale pentru activitatea de selecție, le-am determinat prin calculul coeficientului de corelație multiplă și al COEFICIENȚILOR ECUAȚIEI DE REGRESIE printr-un algoritm cunoscut în statistică sub numele de ALGORITMUL AIKEN, utilizînd calculatorul electronic.

Coeficientul de CORELAȚIE MULTIPLĂ „R", indicator ce exprimă influența simultană a ansamblului de însușiri asupra randamentului, a avut o valcare de 0,86. Coeficientul de determinație (pătratul coeficientului de corelație multiplă) D=0,74.

Valoarea ridicată a acestui indicator atestă valabilitatea profilului determinat, întrucît aproximativ 75 la sută din randamentul antrenorului de fotbal este pus pe seama însușirilor determinate de noi, iar restul se datorează altor însușiri sau factori.

Analiza distribuției și ponderilor însușirilor de personalitate ne-a permis schițarea a două TIPOLOGII DE ANTRENORI DE FOTBAL, cu stiluri de conducere specifice :

— prima tipologie este realizată pe baza raportului dintre trăsăturile de personalitate și calitățile profesionale ;

— a doua tipologie, realizată pe baza dominantei psihologice din profilul elaborat, cuprinde 7 tipuri distincte de antrenori și stiluri de conducere corespunzătoare.

Ambele tipologii au o semnificație psihodiagnostică : prima impune ca necesare considerarea și admiterea relației de complementaritate între însușirile de personalitate și calitățile profesionale în evaluarea reușitei generale posibile a antrenorului în activitatea sa ; cea de a doua ne obligă să luăm în seamă aspectele diferențiale generate de dominarea unei însușiri asupra celorlalte și să identificăm în cadrul fiecărui profil psihoindividual posibilitățile de compensare și să concepem programele de formare-perfecționare în funcție de acest aspect.

Datorită caracterului ierarhic, multinivelar al organizării și desfășurării activității fotbalistice, noi am urmărit să realizăm un model în care selecția, formarea și evaluarea să se afle într-o succesiune ciclică. Astfel, la fiecare nivel ierarhic regăsim aceeași triadă, dar avînd un anumit specific. Așa, de pildă, dacă luăm nivelul ierarhic cel mai de joc — instructor sportiv (de fotbal) — criteriile și baremurile de selecție sînt mai largi, ele permițînd accesul pe această treaptă unui număr mai mare de candidați. Pe măsură ce ne deplasăm în sus pe scara ierarhiei, selecția capătă un caracter tot mai sever, numărul candidaților admisibili reducîndu-se semnificativ. Același lucru este valabil și pentru celelalte două secvențe — formarea și evaluarea ; criteriile și conținutul lor se complică de la un nivel ierarhic la altul. Pe baza cercetărilor efectuate, am reușit să conturăm, pe lîngă modelul de selecție, și sistemul de formare-perfecționare.

Sistemul propus de noi are o structură modulară și aceasta sub două aspecte:

a. elaborarea unui program specific pentru fiecare dintre cele 6 categorii profesionale (instructor, antrenor IV, antrenor III, antrenor II, antrenor I, director tehnic și consilier), astfel că trecerea la înfăptuirea unui program de nivel superior este condiționată de parcurgerea și însușirea programelor pentru categoriile inferioare ;

b. în cadrul fiecărei categorii sînt prevăzute cicluri de activități cu conținut diferențiat — teoretic și aplicative, colective și individuale.

În final, ținem să subliniem că, întrucît atît modelul de selecție, cît și programele de formare-perfecționare au fost introduse deja în practică, dispunem de date concrete care ne permit să le considerăm adecvate și eficiente pentru profesia de antrenor de fotbal, ceea ce dovedește o dată în plus justețea de la care a pornit lucrarea noastră.

BIBLIOGRAFIE

1. * * * Programul P.C.R. de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, Ed. Politică, București, 1975.

2. ALLPORT : G. W. : Pattern and Growth in Personality, Hold, Reinhard & Wilston, New York, 1961.

3. ANTONELLI F. : Psihologia a psicopatologia dello sport Leonard, Roma, 1963.

4. BOTEZ C., MAMALI M., PUFAN P. : Selecția și orientarea profesională — Centrul de documentare al Ministerului Muncii, 1971.

5. CATTELL R. B., SUNDERS D. R., STIGE G. : Manuel d'aplication du tost 16 P. F., CATTELL, Paris, C.P.A.

6. COTOR C. și colab. : Personalitatea abordată matematic de către R. B. Cattell. Metode de prelucrare la calculator a datelor. Un etalon experimental românesc, Ed. Litera, București, 1976.

7. CRATTY B. J. : Fiziologia și Biochimia exercițiilor fizice și sportului. Ed. Sport-Turism, București 1979.

8. EPURAN M. și colab. : Compendiu de psihologie pentru antrenori, Ed. Sport-Turism, București, 1980.

9. EYSENCK H. J. : Manual of Eysenck Personality Inventory, Londra, Pelham Boock, 1964.

10. FACLIO E. : Cîteva propuneri pentru formarea antrenorilor pentru tinerii fotbaliști ROMBOL-FRF-CNEFS nr. 3/1974.

11. GOLU P. : Psihologia socială, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1974.

12. HARRE DIETRICH : Teoria antrenorului, Ed. Stadion, București, 1973.

13. KORCEK F. : Tendințe de dezvoltare a fotbalului pe plan internațional în lumina ultimelor campionate mondiale — CNEFS, 1981.
14. LEWIN K. : Principales of Topological psychology, New York, London, Mc. Grow-Hill, 1936.
15. NICU A. și colab. : Studii de sociologie, psihologie, biologie și metodică a educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1970.
16. POPESCU-NEVEANU P. : Personalitatea și cunoașterea ei, Ed. Militară, București, 1970.
17. POPESCU-NEVEANU P. : Curs de psihologie generală, Tip. Univ. București, 1977.
18. PUFAN P. : Psihologia muncii. Ed. Didactică și pedagogică, București, 1968—1972.
19. ROȘCA AL. : Metodologie și tehnici experimentale în psihologie, Ed. Științifică, București, 1971.
20. ROȘCA AL. : Creativitatea generală și specifică, Ed. Academiei, București, 1981.
21. TUDÖSI S. : O interpretare psiho-cibernetică a pregătirii sportive. În : Psihologia și sportul contemporan, Ed. Stadion, București, 1974.
22. TUTKO T. A. : Conflict în sport. În Contemporary Psychology of Sport, Ed. The Athletic institute, Chicago, Ilinois, 1970.
23. VANEK M., HOSEK V. : Probleme metodologice ale psihodiagnozei personalității sportivului, Im : Psychol. 13, nr. 1, 1969.
24. ZAPAN GH., POPESCU-NEVEANU P. : Deprinderile. In : Tratat de psihologie experimentală, Ed. Academiei R.S.R. București 1963.

V. STĂNCULESCU : Le rapport entre les qualités professionnelles et les traits de la personnalité de l'entraîneur de fotball (II)

Dans la deuxième partie de l'ouvrage, l'auteur a essayé de surprendre les relations entre les qualités professionnelles et les traits de personnalités specifiques pour l'activité de l'entraîneur de football, l'influence de ceux-ci sur les premières, ainsi que les influences qu'ont les qualités professionnelles sur les traits de personnalité. On fait des références concernant le système de formation et de perfectionnement professionnels des entraîneurs de football qui a été suggéré par la recherche diagnostique-constatative et par les tendances de développement du football dans l'étape actuelle et dans la perspective du futur proche. La formation de l'entraîneur est une activité continuelle, elle nu se limite pas a une action avec une durée limitée.

V. STĂNCULESCU : The Relationship Between Professional Qualities and the Personality Features of the Football Coach (II)

In the second part of this study, the author concentrated on the relationship between professional qualities and the defining personality features in terms of the football coach work, and on the influence exercised by the latter on the former and by professional qualities on personality features. The author makes references on the professional training and improvement in these terms of football coaches, as suggested by diagnosis research and by the development trends in football today and in the near future. The coach's training is a permanent activity which cannot have a limited duration.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

STUDIU PRIVIND LOCUL DEZVOLTĂRII REZISTENȚEI CARDIO—RESPIRATORII ÎN STRUCTURA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ CU ELEVII DIN ÎNVĂȚĂMÎNTUL GIMNAZIAL

Lector univ. GHEORGHE CÎRSTEA
Prof. MIHAI-SERGIU ROMANESCU
Școala generală 108 București

I. IMPORTANȚA, ACTUALITATEA ȘI PUNEREA PROBLEMEI

Obiectivele instructiv-educative impuse de comanda socială a educației fizice școlare sînt complexe și solicită — pentru a fi îndeplinite la nivel corespunzător — un sistem de forme prin care se organizează procesul respectiv. În cadrul acestui sistem, lecția de educație fizică rămîne forma de bază din considerente bine cunoscute și argumentate de literatura de specialitate. Așa se explică atenția pe care o primește lecția din partea cercetătorilor domeniului, abordîndu-se aspecte diferite ale acesteia în scopul sporirii eficienței sale.

Un aspect frecvent abordat este cel al structurii lecției de educație fizică școlară. Structura este înțeleasă — în toate cazurile — ca o succesiune într-un timp bine precizat a verigilor sau momentelor de desfășurare, deci organizarea în timp și spațiu a elementelor de conținut specifice diverselor tipuri de lecție de educație fizică școlară.

În structura actuală a tuturor tipurilor de lecții de educație fizică se impune — ca urmare a comenzii sociale de care aminteam — prezența unei verigi sau chiar a două verigi care vizează dezvoltarea calităților motrice. Satisfacerea la nivel optim a prevederilor S.U.V.A.*) impune, din considerente logice, permanenta preocupare a profesorilor de educație fizică pentru dezvoltarea calităților motrice ale elevilor. Această preocupare este necesară avînd în vedere și rolul deosebit al unui nivel corespunzător de dezvoltare a calităților motrice pentru însușirea și consolidarea deprinderilor și priceperilor motrice, precum și pentru întărirea gradului de sănătate al elevilor.

Structura clasică a lecției de educație fizică prevede veriga de dezvoltare a calităților motrice spre sfîrșitul acesteia, înainte de „revenirea organismului după efort“ (sau „scăderea intensității efortului“). Ulterior s-au făcut unele precizări — pe baze experimentale — privind locul dezvoltării calităților motrice în structura lecției de educație fizică.

La ora actuală este acceptată și argumentată științific următoarea amplasare în structura lecției de educație fizică a dezvoltării calităților motrice:

— viteza sau îndemînarea : înaintea realizării altei sarcini, deci după „prelucrarea analitică a aparatului locomotor“ ;

— rezistența sau forța : ca ultimă sarcină de lecție, deci înainte de „revenirea organismului după efort“.

În ultimii ani, în literatura de specialitate s-a abordat frecvent problema structurii lecției de educație fizică (**I. Șiclovan, Elena Firea, Gh. Mitra, Al. Mogoș, I. Bratu, V. Marcu** etc.).

Interesante sînt toate aceste abordări. Unele dntre ele însă nu prezintă suportul experimentării, al justificării prin fapte concrete a ceea ce se susține teoretic.

Dintre toate aceste abordări ne-a reținut atenția cea care se referă la

** Prima grupă a S.U.V.A. vizează probe și norme pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a calităților motrice. Ca indicator obligatoriu pentru etapa actuală, în funcție de care este apreciat și profesorul de educație fizică, este trecerea acestor probe și norme cu un procent de 83,0% elevi la nivelul notelor 8—10.*

schimbarea locului de dezvoltare a rezistenței cardio-respiratorii, ca preocupare specială în structura lecției de educație fizică, în perspectiva eficienței activității elevilor la celelalte lecții din orarul zilei de școală, care urmează după cea de educație fizică (3).

În scopul clarificării, pe baze experimentale, a unor asemenea aspecte am întreprins prezentul studiu, ale cărui date de desfășurare și de constatare vor fi prezentate în continuare.

II. ORGANIZAREA CERCETĂRII

1. Scop, ipoteză, sarcini

Prezentul studiu și-a propus ca **scop** să verifice care este cea mai eficientă amplasare în structura lecției de educație fizică, cu elevii din învățămîntul gimnazial, a dezvoltării rezistenței cardio-respiratorii.

Ipoteza experimentului a constat în următoarele : dacă se schimbă ordinea clasică de realizare a sarcinilor dintr-o lecție, în care se urmărește și dezvoltarea rezistenței cardiorespiratorii, atunci efectele — din punctul de vedere al obiectivelor educației fizice — sînt mai slabe, iar randamentul elevilor la activitățile următoare nu este îmbunătățit în mod semnificativ. În conformitate cu această ipoteză, la clasa de experiment s-a plasat dezvoltarea rezistenței înainte de alte sarcini de lecție și nu înainte de „revenirea organismului după efort", așa cum s-a procedat la clasa martor.

Sarcini :

— stabilirea eșantionului pentru cercetare ;

— fixarea variantelor experimentului ;

— realizarea experimentului propriuzis ;

— culegerea, prelucrarea și analiza datelor.

2. Metode de cercetare folosite

2.1. **Studiul bibliografiei de specialitate,** efectuat în scopul cunoașterii a ceea ce s-a realizat și care sînt problemele, tendințele și ipotezele cu privire la tema de cercetare.

2.2. Observația științifică, realizată în două stadii : preliminar și în timpul cercetării.

Observația preliminară a constat în urmărirea componenței și omogenității claselor, a nivelului de dezvoltare fizică și de capacitate motrică, a interesului de participare (inclusiv frecvența) la lecțiile de educație fizică etc.

Observația în timpul cercetării a constat în urmărirea receptivității elevilor, a modului de execuție a comenzilor, a influenței efortului fizic din lecții, a factorilor perturbatori care au apărut etc.

2.3. **Experimentul,** realizat pe parcursul trimestrelor școlare II și III.

Variabila independentă a experimentului a constat în inversarea verigilor lecției, în concordanță cu ipoteza. Variabila dependentă a fost reprezentată de subiecți (clasă experimentală și clasă martor).

2.4. **Metoda testelor**

S-au folosit teste de motricitate și teste psihologice. Testele de motricitate au constat în : alergare pe 25 m, săritură în lungime de pe loc, conducerea mingii de baschet printre jaloane, pe 15 m, tehnica de execuție a procedeelor din baschet și numărul coșurilor marcate, tehnica și performanța săriturii în lungime cu un pas și jumătate și alergarea pe 600 m.

Ca teste psihologice au fost utilizate cele de : atenție concentrată (de baraj), memorie auditivă a cuvintelor și memorie vizuală a figurilor geometrice simple.

2.5. **Metoda statistică,** prin calcularea următorilor indici (fig. 1):

- media aritmetică : $\bar{X} = \frac{\Sigma x}{N}$

- abaterea standard : $S = \pm\sqrt{\frac{\Sigma(\bar{x} - x)^2}{N-1}}$

- semnificația diferenței dintre medii (testul „t"):

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}}$$

Fig. 1

pentru compararea datelor obținute de clasa de experiment (1) și de clasa martor (2) (cînd t este mai mic de 1,96, diferența este nesemnificativă ; cînd t este mai mare de 2,58, diferența este semnificativă).

2.6. **Reprezentarea grafică** a mediilor aritmetice.

3. Eșantionul

În cercetare au fost cuprinși elevii a două clase a VI-a (băieți) de la Școala generală nr. 108 din București.

Din cele 13 clase a VI-a au fost selecționate cele două pentru că nu prezentau diferențe semnificative, la începutul cercetării, între parametrii de motricitate și cei psihologici.

III. CONȚINUTUL ȘI DESFĂȘURAREA EXPERIMENTULUI

După testarea inițială, în scopul alegerii celor două grupuri care să nu

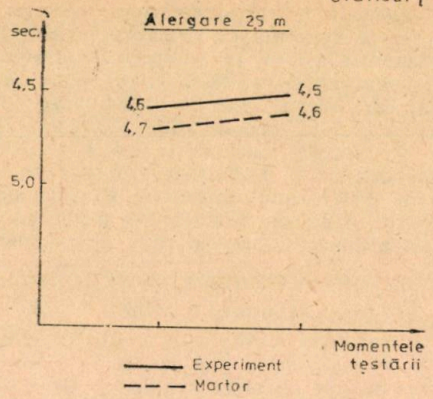
prezinte diferențe semnificative între rezultatele motrice și psihologice obținute, s-a trecut la realizarea experimentului pe parcursul a două trimestre școlare, în perioada 17 martie — 15 iunie. S-a pus accent pe nivelul de execuție tehnică și pe creșterea performanțelor la pregătirea fizică.

Structurile motrice, supuse repetării, au fost alese dintre procedeele tehnice ale jocului de baschet și din tehnica săriturii în lungime cu un pas și jumătate.

Pentru grupul experimental (clasele a VI-a A și B), ordinea de aplicare în lecție a fost următoarea: dezvoltarea rezistenței și apoi repetarea structurilor motrice din săritura în lungime și din jocul de baschet.

Pentru grupul de control (clasele a VI-a E și F), ordinea de aplicare în lecție a fost următoarea: repetarea structurilor motrice din săritura în lungime și din jocul de baschet și apoi dezvoltarea rezistenței.

Graficul 1



La **alergarea pe 25 m**, după cum se remarcă din tabelul 1 și din graficul 1, superioritatea aparține grupului de experiment, atît la începutul, cît și la sfîrșitul experimentului. Abaterile

Clasa	Experiment	Martor	Total
VI (A+B)	17 + 16	-	33
VI (E+F)	-	15 + 16	31
Total	33	31	64

Variabila independentă a fost identică pentru ambele grupuri, atît sub aspectul obiectivelor urmărite (la săritura în lungime cu un pas și jumătate, jocul de baschet și dezvoltarea rezistenței), cît și al structurilor utilizate și al dozării efortului în sistemele de lecții din perioada experimentului. Lipsa de spațiu nu ne permite prezentarea tuturor acestor elemente.

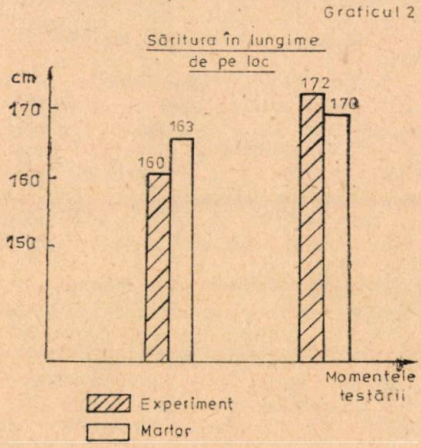
IV. REZULTATE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

Datele obținute prin cercetare au fost prelucrate statistic și întabelate. În tabelul 1 sînt prezentate rezultatele, sub forma mediilor aritmetice și a valorilor abaterii standard și a indicelui de semnificație (t), la cele 8 probe de motricitate și cele 3 teste psihologice. Pentru ușurarea interpretării acestor date am apelat și la simple reprezentări grafice.

standard și mai ales testul „t" subliniază faptul că diferențele dintre medii sînt nesemnificative, în ambele momente ale testării.

La **săritura în lungime de pe loc**, pa baza tabelului 1 și a **graficului 2,**

Graficul 2



Tabelul 1

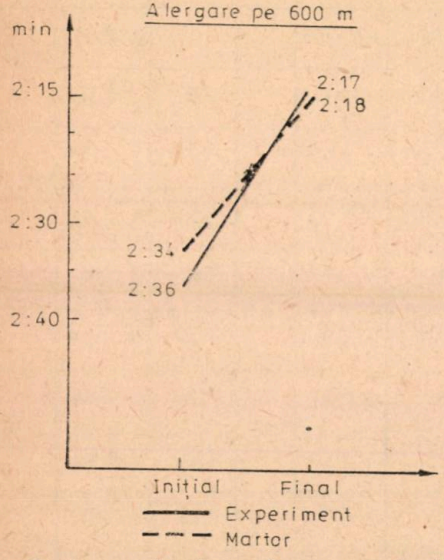
Valorile medii ale indicilor statistici

TESTUL		Clasa	Inițial			Final		
			$\bar{x}$	Sx	T	$\bar{x}$	Sx	t
0		1	2	3	4	5	6	7
Alergare 25 m (sec.)		E	4,6	± 0,21	1,69	4,5	± 0,32	1,81
		M	4,7	± 0,25		4,6	± 0,47	
Săritura în lungime de pe loc (cm)		E	160	±15,29	0,77	172	±13,15	1,14
		M	163	±15,28	0,77	170	±16,08	
Alergare pe 600 m (min)		E	2,36	±10,68	0,64	2,17	± 8,31	0,97
		M	2,34	±13,49		2,18	±10,24	
Conducerea mingii de baschet pe 15 m, printre 7 jaloane (sec.)		E	26,45	± 2,48	0,33	25,00	± 3,02	0,42
		M	26,86	± 2,33		26,33	± 2,41	
Conducerea mingii și aruncare la coș cu pași săriți (3 x)	Coșuri marcate (nr.)	E	1,10	± 0,87	1,77	1,10	± 0,36	2,78
		M	1,08	± 1,08		1,23	± 0,97	
	Tehnica de execuție (note)	E	7,25	± 1,03	1,93	7,65	± 0,96	2,78
		M	7,18	± 0,98		8,20	± 0,97	
Săritura în lungime cu un pas și jumătate (performanță - cm)		E	316	±30,79	1,03	325	± 23,50	1,27
		M	309	±21,97	1,03	319	±24,60	
Săritura în lungime cu un pas și jumătate (tehnică)		E	8,15	± 1,05	1,90	8,23	± 0,86	2,63
		M	8,18	±1,10		8,92	± 1,04	
Atenție concentrată (număr litere barate în 3')		E	68,3	± 4,3	1,24	71,2	± 6,7	0,97
		M	66,4	± 7,2		70,9	± 7,4	
Memorie auditivă (număr de cuvinte reținute din 30)		E	13,1	± 3,7	0,65	13,9	± 3,5	1,04
		M	13,3	± 5,2	0,65	13,9	± 4,7	
Memorie vizuală (număr de figuri geometrice reproduse din 16, după studiere de 1')		E	9,9	± 2,2	1,57	10,8	± 3,1	1,23
		M	9,8	± 2,8		11,2	± 2,4	

remarcăm că la începutul experimentului superioritatea a aparținut grupului martor, pentru ca în final să se inverseze rolurile. Deci, au progresat mai mult elevii din grupul de experiment. Valorile abaterii standard și ale testului „t" arată că diferența dintre mediile aritmetice este nesemnificativă în cele două momente de testare.

La **alergarea pe 600 m**, așa cum observăm în același tabel 1 și în graficul 3, situația este asemănătoare cu cea de la săritura în lungime de pe loc.

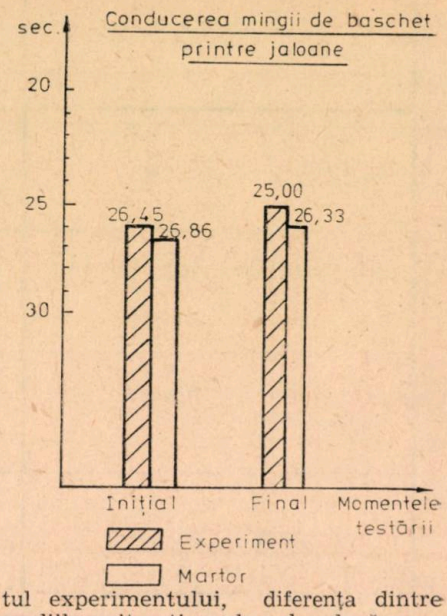
Graficul 3



Pentru proba de **conducere a mingii de baschet, pe 15 m, printre 7 jaloane,** am întocmit graficul 4, în afara datelor cuprinse în tabelul 1. Se remarcă superioritatea, în ambele momente ale testării, a celor din grupul de experiment. Diferența dintre medii, așa cum ne arată testul de semnificație „t", este tot nesemnificativă. Nici progresul nu este deosebit, la ambele grupuri de elevi.

În privința **coșurilor marcate,** din trei încercări, cu pași săriți, precedați de dribling, se observă — în tabelul 1 și în graficul 5 — o evoluție ascendentă doar la grupul martor, deci a aceluia în care ordinea verigilor lecției de educație fizică a fost cea clasică. Grupul de experiment nu realizează nici un progres la acest test, cu toate că inițial are valori superioare față de grupul martor. La începu-

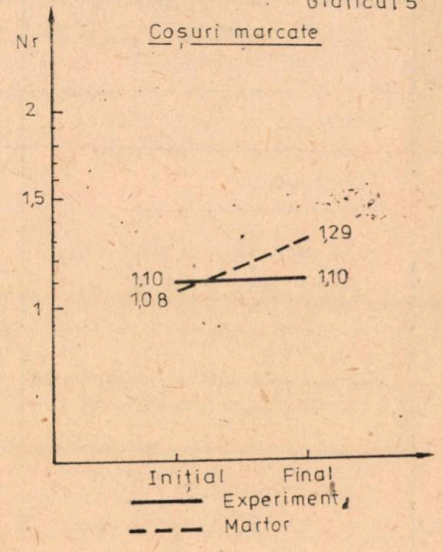
Graficul



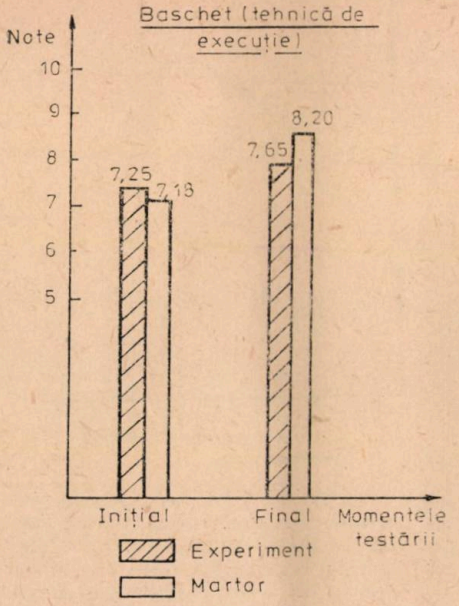
tul experimentului, diferența dintre mediile aritmetice ale celor două grupuri este nesemnificativă, pentru ca în final ea să devină semnificativă.

În ceea ce privește **tehnica de execuție a conducerii mingii de baschet și aruncării la coș cu pași săriți,** așa după cum se observă în tabelul 1 și în graficul 6, progres evident au înregistrat elevii din grupul de control. Cu toate că inițial ei au valori medii

Graficul 5



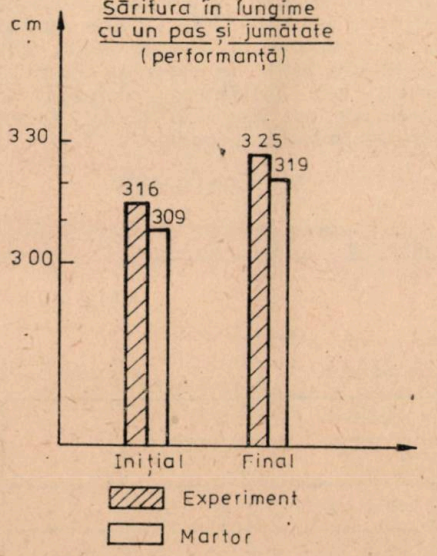
Graficul 6



mai mici decît cei din grupul de experiment, la diferențe nesemnificative, în final diferența între medii este semnificativă, în favoarea lor (așa cum se prezintă valorile testului „t").

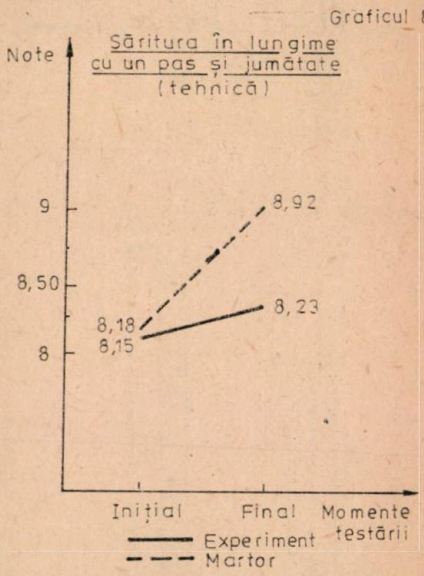
La **săritura în lungime cu un pas și jumătate, apreciată prin prisma performanței,** așa după cum sînt prezentate datele în tabelul 1 și în graficul 7, superioritatea aparține, în ambele momente ale testării, subiecților din clasa de experiment. Ambele clase progresează pe parcursul cercetării, dar diferența dintre medii este nesemnificativă.

Graficul 7



Sub aspectul **tehnicii de execuție,** apreciată prin note, a aceleiași **sărituri în lungime cu un pas și jumătate,** așa după cum rezultă din tabelul 1 și din graficul 8, superioritatea aparține elevilor din clasa martor. Dacă la începutul cercetării diferența între medii este nesemnificativă, ea devine evident semnificativă în finalul cercetării.

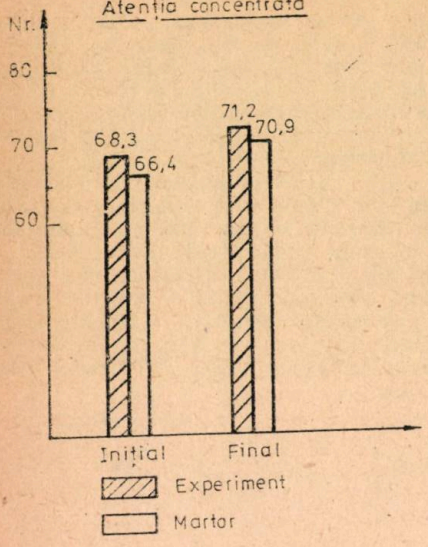
Graficul 8



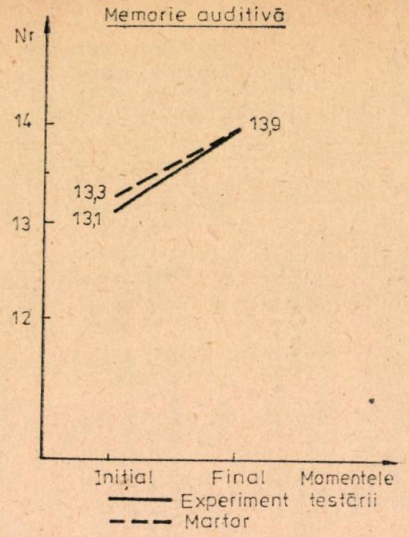
La **testele psihologice** speciale, superioritatea este de partea elevilor din grupul de experiment, atît la începutul, cît și la sfîrșitul cercetării. Excepție face doar testul de memorie auditivă, la care, în momentul inițial sînt mai buni, dar la diferență nesemnificativă, elevii din clasa martor. În final, la acest test, s-au obținut medii aritmetice egale. Superioritatea celor din clasa de experiment nu este, însă, semnificativă. Aceste aprecieri sînt susținute de valorile indicilor statistici cuprinși în tabelul 1 și în graficele 9, 10 și 11.

Din cercetarea noastră nu puteau fi omise **rezultatele elevilor — subiecți la lecțiile imediat următoare după educație fizică,** deoarece unul dintre argumentele aduse în favoarea schim-

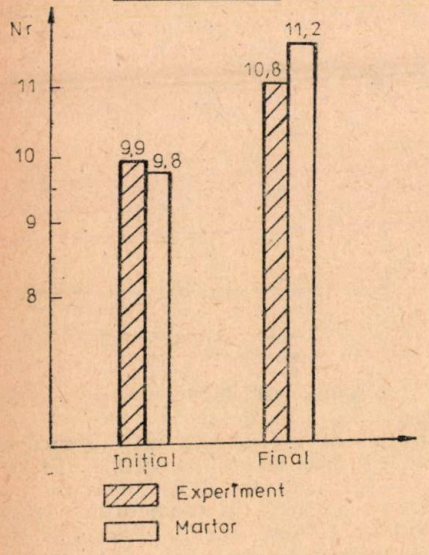
Graficul 9



Graficul 10



Graficul 11



bării locului de dezvoltare a rezistenței cardio-respiratorii viza slabul randament la aceste lecții, în cazul plasării acestei sarcini în final. La clasa de experiment s-au înregistrat notele la lecțiile de matematică, limba germană, limba franceză și limba română. Pentru clasa martor s-au înregistrat notele la matematică, limba română și limba germană. Deci, discipline asemănătoare. Rezultatele înregistrate sînt cuprinse în tabelul 2.

Se remarcă, pe ansamblu, că starea funcțională a intelectului a fost mai scăzută, dar la diferențe nesemnificative, la subiecții grupului de control. Măsura în care această stare de fapt a fost determinată de specificul eforturilor din lecția de educație fizică rămîne încă insuficient demonstrată, deoarece pot interveni și alți factori în determinarea situației.

V. CONCLUZII

a) Plasarea verigii de dezvoltare a calității motrice rezistență înaintea

Tabelul 2

Note la lecțiile imediat următoare celor de educație fizică

Clasa	Media aritmetică	Note							Total
		10	9	8	7	6	5	4	
Experimentală	7,14	20	19	18	26	12	16	18	129
Martor	7,08	16	17	19	18	20	13	16	119
Total		36	36	37	34	32	29	34	248

rezolvării altor sarcini ale lecției de educație fizică nu influențează, în mod semnificativ, randamentul elevilor la lecțiile imediat următoare. Ușoara superioritate a notelor obținute de elevii grupului de experiment nu poate fi pusă exclusiv pe durata mai mare a „revenirii organismului după efortul de rezistență" din lecția de educație fizică.

Credem că esențial în determinarea randamentului școlar intelectual rămîne modul în care se pregătesc, acasă, temele pentru fiecare lecție.

b) În condițiile experimentului nostru, indicii valorici obținuți de elevi la alergarea pe 25 m, săritura în lungime de pe loc, alergarea pe 600 m și conducerea mingii de baschet printre jaloane demonstrează că prin preocuparea specială pentru rezistență la mijlocul lecției nu este afectat obiectivul educației fizice care vizează dezvoltarea tuturor calităților motrice de bază. La probele menționate a fost mai bun progresul realizat de elevii din grupul de experiment. În acest mod, ipoteza experimentului nu a fost confirmată în totalitate.

c) Prin dezvoltarea rezistenței cardio-respiratorii înainte de consolidarea, prin repetare, a deprinderilor și priceperilor motrice din baschet sau atletism (săritura în lungime) se constată o influențare semnificativă, nu în sens pozitiv, a nivelului de însușire a tehnicii deprinderilor respective. Superioritatea evidentă, în finalul cercetării, a elevilor din grupul de control (unde s-a păstrat ordinea clasică a verigilor lecției) la tehnica de execuție a procedeelor din baschet și a săriturii în lungime cu un pas și jumătate, vine să confirme afirmația de mai sus și, în același timp, o parte din ipoteză.

BIBLIOGRAFIE

1. DUMITRESCU V. : Metode statistico-matematice în sport, Ed. Stadion, București, 1971.

2. FIREA ELENA : Metodica educației fizice școlare, vol. I, IEFS, București, 1979.

3. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Dezvoltarea calităților motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1977.

4. IACOB I. : Educația intelectuală în raport cu educația fizică, rev. Educație fizică și sport nr. 12/1970.

5. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului. Ed. Sport-Turism, București, 1979.

GH. CÎRSTEA, M. S. ROMANESCU : Etude concernant le lieu du développement de la résistance cardio-respiratoire dans la structure de la leçon d'éducation physique de l'enseignement gymnasial

Dans la structure actuelle de toutes les modèles de leçons d'éducation physique on constate la nécessité de la présence d'une ou deux moyens qui visent le développement des qualités motrices. L'étude présente se propose de vérifier l'emplacement efficient dans la structure de la leçon d'éducation physique dans l'enseignement gimnasial du développement de la résistance cardio-respiratoire. L'expérimentation realisée a été faite avec les élèves des deux classes (VI-ème) de l'école générale nr. 108 de Bucarest.

Pour le groupe expérimental, l'ordre d'application dans la leçon a été la suivante : le développement de la résistance, aprés la répétition des structures motrices du saut en longueur et du jeu de basket, et pour le groupe témoin l'ordre a été contraire.

GH. CÎRSTEA, M. S. ROMANESCU : Study on the Place of Cardio-Respiratory Resistance Development in the Physical Education Class in the Lower Secondary Schools

In the present-day structure of all types of physical education classes, one or even two elements are necessary to be included in terms of developing motive qualities. This study therefore has made it its aim to check where to include the development of cardiorespiratory resistance in the structure of the physical education class in the lower secondary schools. The experiment was carried out with the pupiles belonging to two classes in the sixth form of the general school No. 108 of Bucharest.

The experimental class concentrated on developing resistance, on repeating the motive structures in the long jump and basket playing, in the order mentioned: for the reference group the order was reversed.

EXERCIŢIILE DE CULTURISM ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Prof. DANIEL PAUL
Şcoala generală Joiţa-Giurgiu

Activităţile de educaţie fizică, în general, activităţile sportive fiind răspîndite încă din antichitate, au constituit permanent un prilej de întrecere, de manifestare a forţei fizice şi superiorităţii umane. Boxul, luptele, ridicarea de greutăţi şi alergările constituind, în acelaşi timp, prilej de întrecere în forţele fizice, dar şi de manifestare a frumuseţii corporale (a musculaturii).

În trecut, înfrumuseţarea corpului omenesc era unul din scopurile exerciţiilor fizice, frumuseţea corporală fiind considerată ca o virtute, ca un semn de superioritate morală, iar forţa ca un element al perfecţiunii. Vechiul dicton „Optandum este ut sic mens sana in corpore sano" reprezintă, de fapt, concepţia potrivit căreia un corp sănătos este o condiţie esenţială pentru o activitate psihică prosperă, lucru pe deplin demonstrat încă de pe vremea aceea de filosofi şi matematicieni, ca : Platon care iese cîştigător de lupte la Jocurile Nemeice şi Istmice ; Pitagora, între elaborarea a două teoreme, iese campion la pugilat la Jocurile Olimpice ; Sofocle era un obişnuit al palaestrelor (locul unde se practicau exerciţiile de gimnastică).

Dar în vremea vechilor Jocuri Olimpice, boxul, luptele, alergările şi ridicarea greutăţilor (izvorul practic al culturismului de astăzi) constituiau nu numai un prilej de verificare a forţei musculare, ci şi un mijloc de pregătire şi dezvoltare fizică.

Paradoxal, astăzi, cînd civilizaţia a evoluat, exerciţiul fizic este prezent mai puţin în activitatea cotidiană a oamenilor, constatîndu-se, prin diverse statistici, că bolile sistemului nervos, ale sistemului cardio-vascular, ca şi unele deficienţe ale aparatului locomotor, sînt cauzate, printre altele, şi de lipsa efortului fizic. În acest sens, subliniem importanţa şi eficienţa practicării culturismului, sport care poate fi făcut în sălile de sport, în clasă, pe coridoare, în dormitor sau în aer liber, folosind materiale sportive care pot fi improvizate foarte uşor, el fiind un „medicament" împotriva medicamentelor.

De fapt, ce este culturismul ? În U.R.S.S. el poartă denumirea de „gimnastică atletică", în majoritatea ţărilor europene — de „culturism" (cultura corpului), în S.U.A. — de body-building (construcţia corpului), în R.F.G. şi în R.D.G. este numit „sport de forţă", dar, indiferent de denumirea ce o poartă, el semnifică acelaşi lucru peste tot : modelarea şi fortificarea întregului sistem muscular. Scopul culturismului este ca, printr-un sistem de exerciţii efectuate cu diferite greutăţi (haltere, hantele) sau cu ajutorul unor aparate speciale (helcometre, extensoare, scripeţi), să dezvolte un corp sănătos, viguros, puternic, cu o musculatură armonioasă şi proporţionată. De menţionat că poate fi practicat de oricine şi la orice vîrstă (cu respectarea unor particularităţi ale metodicii antrenamentului, ca : volumul, intensitatea şi complexitatea efortului), putînd servi atît la întreţinerea şi îmbunătăţirea stării de sănătate, la formarea unui corp armonios dezvoltat, cît şi la corectarea unor deficienţe fizice.

Deşi, după cum am văzut, culturismul are rădăcini adînci în antichitate, el apare pentru prima dată în Anglia, promotorul său fiind medicul Eugen Sandow (1867—1925). Acest medic, fiind în copilărie o fire bolnăvicioasă, lipsit de forţă şi de îndemînare, reconsideră practicile antice privitoare la exerciţiile cu greutăţi, reuşind să creeze un sistem propriu de exerciţii cu greutăţi, în scopul dezvoltării fizice. Aceste exerciţii îi făuresc în timp un corp armonios, foarte bine dezvoltat, iar numerele sale de forţă fac senzaţie la timpul respectiv.

Pe la începutul secolului 20, culturismul se răspîndeşte în întreaga lume, printre practicanţii şi promontorii acestui nou sport remarcîndu-se Bob Hoffman (cel care descoperă princi-

piul izometriei) și frații Weider, de a căror activitate sportivă este legată și formarea în 1946 a I.F.B.B. (International Federation of Body-Builders — Federația internațională a culturiștilor). Astăzi, această federație internațională cuprinde peste 100 de federații naționale afiliate și editează o revistă de specialitate foarte răspîndită în lumea sportului, și anume: „Muscle Builder and Power", cu sediul la Montreal, în Canada. În țara noastră, primele concursuri oficiale au loc în anul 1966, iar în anul 1970 ia ființă Federația Română de Haltere și Culturism, care, în prezent, are o comisie specială care organizează și îndrumă activitatea culturiștilor români. La noi, printre promotorii acestui nou sport, remarcăm pe Lazăr Baroga (în prezent, secretarul federației de specialitate), Dumitru Hâtru (lector universitar la I.E.F.S.), publicistul Szekely Laszlo, matematicianul Costel Ionescu, sportivii Ștefan Bichiș, Daniel Paul ș.a.

În urma amploarei pe care o cunoaște acest sport, astăzi se desfășoară campionate municipale și naționale, iar unele concursuri, cum ar fi cele dotate cu cupe (Rapid București, Dinamo București, Rapid Oradea), se bucură chiar de participare internațională. În acest fel, se explică larga aderență pe care o are culturismul în rîndul tinerei generații (astfel, echipa Liceului „Spiru Haret" din București este multiplă campioană națională). Cu toate acestea, părerile sînt împărțite. Astfel, unii părinți, exagerat de grijulii, își feresc copiii de orice fel de efort fizic, crezînd că acumularea de forță și sănătate se produce cel mai bine atunci cînd te miști puțin și mănînci mult, scăpînd din vedere că masa musculară care stă în repaus, deși capătă prin sînge substanțe hrănitoare, nu acumulează, acest proces avînd loc numai atunci cînd subsanțele hrănitoare se consumă. Activitatea musculară este **conditio sine qua non** pentru dezvoltarea sistemului muscular, a marilor funcții. Pe de altă parte, se afirmă că culturiștii au masă musculară, dar sînt lipsiți de forță; însă se știe că, fiziologic vorbind, forța unui mușchi depinde de mărimea secțiunii fiziologice a mușchiului, de numărul de impulsuri nervoase, de activitatea centrilor nervoși respectivi etc. Toate aceste aspecte fiziologice se dezvoltă în urma practicării exercițiilor de culturism, dealtfel, cum s-ar putea explica faptul că un culturist ridică în medie la un antrenament 4—5 tone, că lucrează, de multe ori, cu greutăți ce depășesc 100 de kilograme.

Iată, deci, că beneficiile anatomice și fiziologice ale acestui sport sînt incontestabile, iar larga adeziune de care se bucură în rîndul tinerei generații, precum și efectele favorabile pe care le produce în privința sănătății și a dezvoltării fizice ne-au determinat să introducem unele exerciții de culturism și în lecția de educație fizică.

Astfel, am amplasat cîteva complexe de exerciții în veriga optimizării fizice, la clasa a VIII-a, sub ideea că acest gen de exerciții influențează selectiv și analitic masa musculară a corpului elevului, cu respectarea particularităților de sex și vîrstă, ca, de exemplu:

1. Din stînd cu două hantele la umăr, întinderea alternativă sau simultană a brațelor în sus și revenire. Se efectuează 2—3 serii a cîte 5—6 repetări cu 1—3 kg.

2. Din stînd cu două hantele în mîini, întinderea brațelor lateral (sau înainte) și revenire. Se efectuează 2—3 serii a cîte 5—6 repetări cu 1—3 kg.

3. Din stînd cu două hantele în mîini, flexia brațului pe antebraț (lucru pentru mușchiul biceps). Se efectuează 3—4 serii a cîte 6—8 repetări cu 1—3 kg.

4. Din stînd ușor depărtat, genuflexiuni cu opoziția partenerului (sau cu două hantele în mîini). Se efectuează 3—4 serii a cîte 10—12 repetări.

5. Din stînd cu brațele întinse la verticală, avînd două hantele în mîini, se efectuează îndoiri laterale de trunchi, iar cu hantelele ținute la umăr se execută răsuciri de trunchi. Se efectuează 2—3 serii a cîte 8—10 repetări cu 1—3 kg.

6. Din stînd cu bastonul ținut la spate, la nivelul coatelor, se execută îndoiri și răsuciri de trunchi. Se efectuează 3—4 serii a cîte 6—8 repetări.

7. Stînd cîte doi spate în spate, de coate apucat, se execută aplecări de trunchi cu partenerul. Se efectuează 3—4 serii a cîte 5—6 repetări.

8. Sărituri pe loc, ținînd două hantele în mîini. La fluier, se execută o singură săritură cu genunchii la piept. Se efectuează 2—3 serii a cîte 8—10 repetări cu 1—3 kg.

De remarcat că, după utilizarea pe

parcursul trimestrelor 1 și 2 a unor astfel de exerciții, în trimestrul 3, atît prin probele S.U.V.A., cît și prin unele circuite de forță, am constatat că forța elevilor a crescut considerabil, că s-a îmbunătățit simțitor dezvoltarea lor fizică, iar printr-un examen somatoscopic am putut observa o îndreptare a ținutei elevilor, devenind mai sportivă, comparativ cu atitudinea cifo-lordo-scoliotică caracteristică elevilor care, la această vîrstă, nu practică nici un fel de exercițiu fizic.

Dar exercițiile de culturism se pot aplica nu numai în cadrul verigii de optimizare a dezvoltării fizice, ci și a elevilor — evidentă, dar chiar s-a format și o grupă de performanță (astăzi, secția de haltere și culturism A.S. Joița fiind afliată la F.R.H.C.) care, după 4—5 luni de activitate, a obținut titlul de campion municipal și național prin elevul Gheorghiță Dumitru din clasa a VIII-a.

Problema dotării cu materiale sportive pentru a practica acest sport nu se pune, deoarece ele pot fi improvizate foarte ușor din săculeți umpluți cu nisip, hantele, extensoare, recipiente de plastic umplute cu nisip, cutii de conserve umplute cu ciment etc. (vezi fig. 1—4).

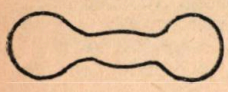


Fig. 1

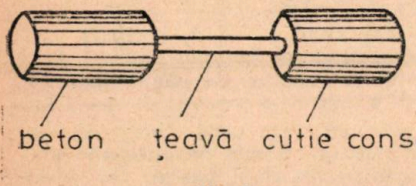


Fig. 2

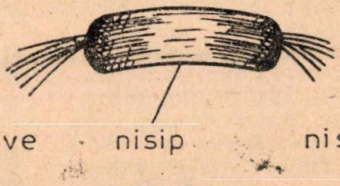


Fig. 3

Fig. 4

în cadrul unor circuite de forță, sau se pot forma grupe opționale cu care să se lucreze în mod diferențiat în cadrul orelor de activități sportive. Astfel, în școala noastră acționîndu-se în acest sens, nu numai că rezultatele la probele S.U.V.A. au fost de la nota 8 în sus, iar dezvoltarea fizică

În continuare, dăm cîteva exemple de complexe de exerciții de culturism, care pot fi utilizate în cadrul lecției de educație fizică, exerciții care sînt repartizate pe grupe musculare, dozarea efortului putînd fi modificată în funcție de particularitățile fiecărui elev (vezi fig. 5—30).

EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE

Fig. 5. Din poziția stînd depărtat cu mîinile pe șold, rotarea capului. Dozare: 10 ori spre stînga și 10 ori spre dreapta.

Fig. 6. Din poziția stînd depărtat, brațele înainte, ridicarea brațelor prin înainte sus. Dozare: 15—20 de repetări.

Fig. 7. Din poziția stînd depărtat, ridicarea brațelor, prin lateral, sus, cu încrucișare și revenire. Dozare: 15—20 de repetări.

Fig. 8. Din stînd depărtat cu trunchiul aplecat, brațele înainte, balansarea brațelor lateral și revenire. Dozare: 15—20 de repetări.

Fig. 9. Stînd depărtat, cu mîinile la ceafă, aplecarea răsucită a trunchiului cu cotul spre piciorul opus. Dozare: 10 repetări spre stînga și 10 repetări spre dreapta.

Fig. 10. Din poziția culcat cu mîinile la ceafă, cu picioarele la verticală, coborîrea lor lentă și revenire. Dozare: 10—15 repetări.

Fig. 11. Din poziția culcat, brațele în lateral, îndoirea genunchilor la piept și întinderea lor. Dozare: 15—20 de repetări.

Fig. 12. Din stînd dep(rtat cu mîinile pe șold, semigenuflexiune și revenire. Dozare: 15—20 de repetări.

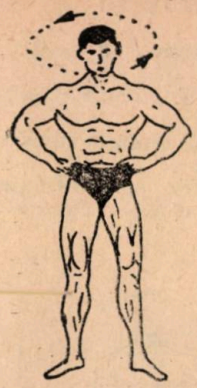


Fig. 5

Fig 6

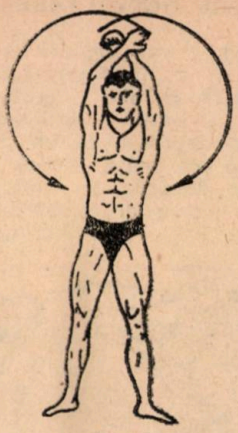


Fig. 7

Fig. 8

Fig. 9

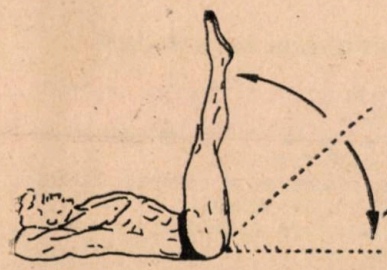


Fig. 10

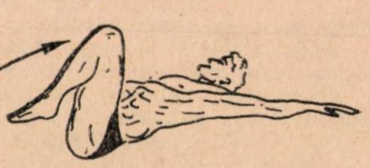


Fig. 11

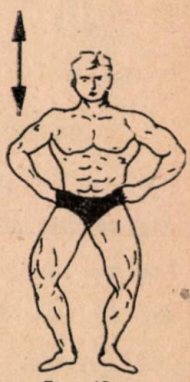


Fig. 12

ùig. 13

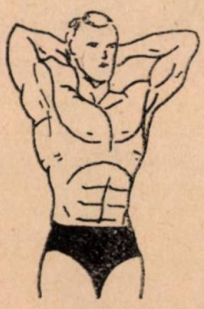


Fig. 14

Fig. 15

Fig. 16

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA MUSCULATURII GÎTULUI

Fig. 13. Din poziția stînd, flexia capului cu autorezistență. Dozare : 3 serii × 6 repetări.

Fig. 14. Din poziția stînd cu mîinile la ceafă, extensia capului cu autorezistență. Dozare : 3 serii × 6 repetări.

Fig. 15. Din poziția stînd depărtat, cu un prosop petrecut după ceafă, extensia capului cu rezistență. Dozare : 3 serii × 6 repetări.

Fig. 16. Din poziția stînd depărtat în semigenuflexiune cu brațele sprijinite pe genunchi, avînd hantelele prinse de căpăstru : flexia și extensia capului. Dozare : 4 (6 × 2 kg)

Fig. 17

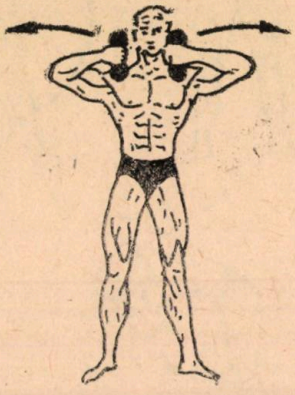


Fig. 18

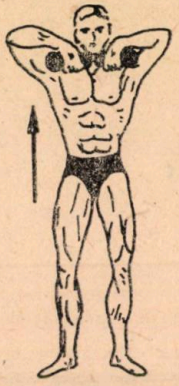


Fig. 19

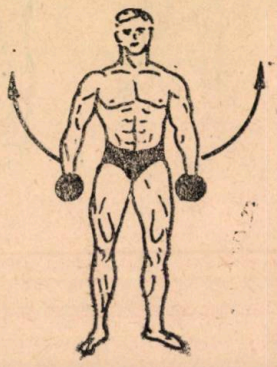


Fig. 20

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA MEMBRELOR SUPERIOARE

Fig. 17. Din poziția stînd, flexia și extensia antebrațelor cu hantele în mîini. Dozare : 4 (10 × 2 — 4 kg).

Fig. 18. Din poziția stînd depărtat, brațele cu hantelele la umeri, întinderea brațelor în lateral și revenire. Dozare : 4 (10 × 2 — 4 kg).

Fig. 19. Din poziția stînd depărtat cu brațele jos, ridicarea și îndoirea brațelor cu hantelele la umeri. Dozare : 4 (10 × 2 — 4 kg).

Fig. 20. Din stînd depărtat, ridicarea brațelor cu hantelele în lateral și revenire. Dozare : 4 (10 × 2 kg).

Fig. 21

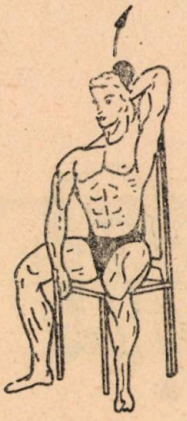


Fig. 22

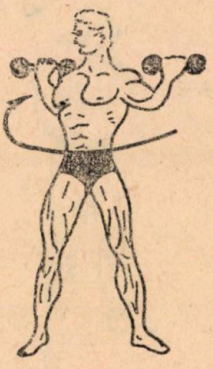


Fig. 23

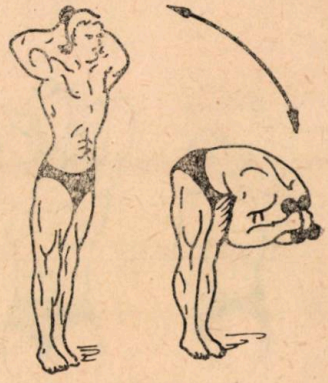


Fig. 24

Fig. 21. Din poziția stînd depărtat cu brațele îndoite la ceafă, ridicarea hantelei sus și revenire. Dozare : 4 (10 × 2 — 4 kg).

Fig. 22. Din șezînd pe scaun, un braț fixat pe scaun, celălalt cu hantela la ceafă, ridicarea hantelei în sus și revenire. Dozare : 4 (10 × 2 — 4 kg).

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA MUSCULATURII TRUNCHIULUI

Fig. 23. Din poziția stînd depărtat, brațele cu hantelele la umeri, răsucirea trunchiului și revenire. Dozare : 4 (10 × 2 — 4 kg).

Fig. 24. Din poziția stînd, brațele cu hantelele la ceafă, îndoirea trunchiului înainte și revenire. Dozare : 4 (10 × 2 — 4 kg).

Fig. 25. Din poziția stînd depărtat cu hantelele la ceafă, îndoirea laterală a trunchiului și revenire. Dozare : 4 (10 × 2 — 4 kg).

Fig. 26. Din poziția culcat înainte cu coapsele pe bancă, picioarele fixate, mîinile cu hantelele la ceafă, îndoirea înainte și extensia trunchiului. Dozare : 4 (10 × 2 — 4 kg).

Fig. 27. Din poziția stînd, hantelele la umeri, genuflexiune. Dozare : 4 (10 × 4 kg).

Fig. 28. Din poziția stînd cu hantelele la umeri, sărituri pe ambele picioare. Dozare : 4 (10 × 4 kg).

Fig. 29. Din poziția stînd cu hantelele la umeri, fandări înainte cu forfecarea picioarelor. Dozare : 4 (10 × 4 kg).

Fig. 30. Din poziția stînd cu vîrfurile picioarelor pe un prag cu hantelele la umeri, ridicări pe vîrfuri și revenire. Dozare : 4 (10 × 4 kg).

Notă: În lucrul cu greutăți (hantele), indicațiile sînt exprimate astfel : N = de serii (repetări × încărcătura în kg).

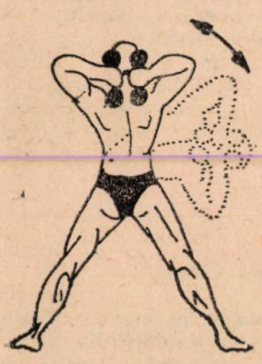


Fig. 25

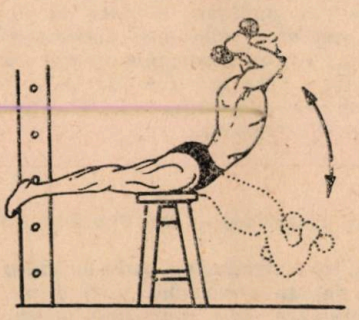


Fig. 26

Fig. 27

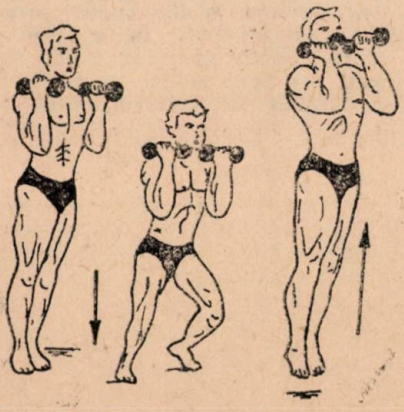


Fig. 28

Fig. 29

BIBLIOGRAFIE

* * * : Regulament, Haltere și culturism, Ed. Sport-Turism, București, 1981.

HÂTRU D. : Haltere, Ed. I.E.F.S., 1981.

HÂTRU D., IONESCU C. : Culturism, orientare metodică, B.I.F.R.H.C., 1981.

BAROGA L. : Culturismul pentru toți, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

BAROGA L. : Haltere și culturism, Ed. Sport-Turism, București, 1977.

SZEKELY L. : Culturism, Ed. Sport-Turism, București, 1981.

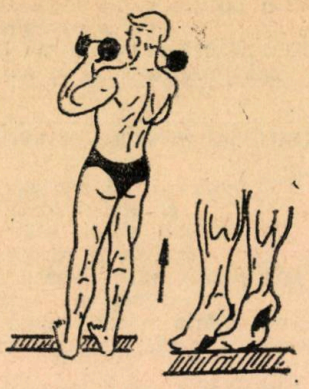


Fig. 30

D. PAUL : Exercices de culturisme dans la leçon d'éducation physique

L'article est un plaidoyer pour l'introduction des exercices de culturisme (body building) dans les écoles générales, en commençant avec la VIII-ème classe, en soutenant que cette activité influence sélectivement et analitiquement la masse musculaire des élèves. Après l'utilisation de ces exercices pendant les deux premiers trimestres, on a constaté, dans le troisième trimestre, tant par les épreuves SUVA que par quelques circuits de force, que la force des élèves est considérablement augmentée, que leur développement physique est sensiblement amélioré, et par un examen somatoscopique on a pu observer une correction de l'attitude des élèves, plus sportive que celle des élèves qui n'ont pratiqué, à la même age, les exercices de culturisme. On présente, pour orientation, une série d'exercices, avec des illustrations.

D. PAUL : Body-building Exercises in the Physical Education Class

The author pleads for introducing body-building exercises in general schools from the VIIIth form on, showing that they form on, and analytically affect the pupils' system of muscles. The practising in the first and second terms of such exercises combined in the third term with the exercises part of the SUVA events and exercises for developing strength, has resulted in the pupils' considerable growing strength and judicious physical development. In addition a somatoscopic test has pointed to a redressing of the pupils' carriage, which has been much beter than that of the pupils who had not been subject to training. The author describes body-building exercises which are accompanied by illustrations.

MODELE DE INSTRUIRE PENTRU ECHIPELE DE COPII ŞI JUNIORI LA VOLEI (II)

Conf. univ. VASILE GHENADI
Institutul de învăţămînt superior — Bacău

MODELUL ACŢIUNILOR DE JOC

Fiecare acţiune de joc este o unitate funcţională distinctă subordonată numai sarcinii parţiale de joc respective, în care toate aspectele de conţinut şi structură (momente de execuţie) se manifestă într-un tot unitar.

a) **Serviciul** constituie principala acţiune de joc în jocul pentru cîştigarea punctului pe fondul eficienţei căruia se pot desfăşura sau nu celelalte acţiuni de joc. Pe acest considerent, aprecierea execuţiei serviciului, în jocul competiţional, trebuie inclusă între următorii parametri care vor fi aduşi şi în instruire.

Serviciu bun este considerat numai acel serviciu care se încheie cu punct direct sau cînd în urma executării serviciului mingea preluată de adversar cade la peste 4 m de plasă şi adversarul nu poate organiza un atac combinativ.

Serviciu slab (mediocru) este considerat orice serviciu preluat de adversar şi urmat de trimiterea mingii sub 3 m distanţă de plasă şi din care adversarul poate construi atacul combinativ şi variat.

Serviciu greşit este încheiat cu pierderea directă a lui.

Datorită acestor parametri specifici, precum şi a aportului direct în economia punctelor cîştigate într-un set pe seama execuţiei serviciului, reiese necesitatea menţinerii serviciului pe primele locuri în instruirea acţiunilor de joc de la toate nivelurile : începători, avansaţi şi performanţă.

Serviciul în timpul jocului competiţional se manifestă prin execuţii individuale specifice, în care fiecare jucător foloseşte un singur procedeu adaptat posibilităţilor sale şi perfecţionat ca atare, prin accentuarea unuia dintre atribute : precizie, forţă sau planare. Aceasta înseamnă că fiecare jucător trebuie învăţat serviciul său propriu, în funcţie de particularităţile şi posibilităţile individuale, serviciu pe care ulterior în evoluţia sa ca jucător îl va perfecţiona treptat.

Perfecţionarea serviciului va urmări încadrarea şi menţinerea execuţiilor individuale în limitele unor coeficienţi de execuţii reuşite (procentaje reuşite din zece execuţii) pe baza unor evidenţe individuale.

În fiecare antrenament, fiecare jucător trebuie să ştie şi să fie învăţat să-şi urmărească cîte servicii a greşit din 10 execuţii sau cîte puncte realizează direct sau indirect echipa, pe seama serviciului său ; sau de cîte ori pe set echipa pierde serviciul şi posibilitatea de a face punct din cauza preluării foarte bune a serviciului său în urma unui serviciu mediocru (slab).

În modelele de joc şi de pregătire sînt prezentate procentele de servicii reuşite necesare a fi realizate, pe grupe şi ani de pregătire. Acestea sînt orientative, în general, pentru că în special fiecare jucător trebuie să-şi cunoască exact şi precis propriile sale procentaje de execuţii reuşite.

Prezent într-un singur procedeu la nivelul fiecărui jucător în parte, serviciul se manifestă în jocul competiţional sub forma unei acţiuni de joc unitare subordonate sarcinii parţiale de joc. Sarcina parţială de joc în executarea serviciului se concretizează la fiecare jucător în parte prin pregătirea procedeului personal (propriu) pe fondul căruia în continuare se derulează analiza adversa-

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1983, pag. 25

rului și a situației proprii, deplasarea și ocuparea poziției inițiale, urmată de decizie, aruncarea mingii și lovirea ei în conformitate cu decizia luată.

În funcție de analiza situației și a adversarului, jucătorul va putea să modifice, să accentueze mai mult pe unul sau pe altul dintre atribute, rămînînd însă în sfera propriului procedeu. Perfecționarea serviciului va urmări, pentru creșterea eficienței execuției, posibilitatea alternării atributelor : forță, precizie, plutire, din aceeași succesiune de mișcări ale segmentelor și în limitele acelorași coeficienți individuali de execuții reușite.

Avînd în vedere aceste cerințe, precum și faptul că exersarea serviciului pretinde volum de pregătire mare, număr de ore speciale pe săptămînă (3—4) pentru perfecționarea serviciului, se poate corela în pregătirea săptămînală (ciclul săptămînal) perfecționarea serviciului cu a preluării din serviciu și amîndouă împreună cu antrenamentul de pregătire fizică.

Important este ca în antrenarea serviciului să se respecte următoarele cerințe :

— menținerea numărului de execuții reușite din zece (procentaj individual), evidență individuală ;

— alternarea atributelor de la un serviciu la altul menținînd procentaj reușit sau serviciu bun ;

— exersarea serviciului în condiții de oboseală, după reprize de pregătire fizică cu aceleași cerințe de procentaje reușite :

— creșterea treptată a forței și plutirii pe fondul unei pregătiri fizice a lanțurilor și grupelor musculare care iau parte la lovirea propriu-zisă a mingii.

Din punct de vedere al conținutului factorilor, este de reținut **necesitatea concentrării în vederea realizării constanței în eficiența execuției serviciului** pe fondul pregătirii psihice, teoretice și fizice specifice, în limita posibilităților tehnice individuale.

b) **Preluarea serviciului.** Această acțiune de joc constituie sarcina primară în jocul la cîștigarea serviciului, pe fondul căreia se vor desfășura și acțiunile următoare ale jocului. În cadrul preluării din serviciu este inclusă și blocarea serviciului advers, ca acțiune de joc menită să diminueze sau să anuleze eficiența și dificultatea serviciului advers. Blocarea serviciului apare în jocul competițional al juniorilor II și mai ales al juniorilor I.

În privința preluării serviciului, modelul jocului competițional ne arată că această acțiune de joc trebuie pregătită să facă față serviciului advers executat variat și dificil. De aceea, odată învățată lovirea mingii, cu două mîini de jos, cu manșetă, lovirea cu manșeta trebuie în continuare exersată în condiții variate și mereu schimbătoare în care mingea vine cu altă traiectorie, cu altă viteză, cu alte unghiuri de cădere. Lovirea cu manșeta (cu brațele de jos) presupune lovirea din față (dintre picioare) și apoi din stînga și din dreapta, cu ridicarea în lateral a brațelor, treptat, pînă la orizontală, odată cu modificarea unghiurilor de înclinare a brațelor față de corp datorită traiectoriei de cădere a mingii repetată și la locul de oprire a jucătorului înaintea loviriii propriu-zise.

Datorită implicațiilor preluării serviciului în eficiența și economia jocului la cîștigarea serviciului, acțiunea de joc — preluarea serviciului — trebuie considerată ca acțiune de joc prioritară în pregătirea tehnico-tactică a jucătorilor, la același nivel cu serviciul. În această situație, preluarea serviciului va trebui să beneficieze de un volum corespunzător de ore de pregătire pe săptămînă (3—4) putînd fi programată în antrenamente speciale comune cu serviciul și în alternanță cu reprize de pregătire fizică, pe fondul cărora se și manifestă în jocul competițional. Dar nu va lipsi din celelalte antrenamente tehnico-tactice.

Ca momente succesive de execuție, preluarea din serviciu cuprinde o structură formată din : deplasare, oprire în poziție medie, joasă în fandat sau cea de execuție a plonjonului, urmată de jucarea mingii pe manșetă. Aceste momente de execuție sînt determinate de operații pregătitoare specifice acțiunii de joc, respectiv : sarcina parțială de joc, analiză, deplasări, decizie și jucarea mingii.

Aceste operații și structuri trebuie pregătite corespunzător, în funcție de particularitățile serviciului advers, în funcție de zona din care se face preluarea, în funcție de numărul de coechipieri care participă la preluarea serviciului și la blocarea lui și în funcție de locul, traiectoria și distanța la care trebuie transmisă mingea.

Introdusă în instruire din primele ore la grupele de începători, preluarea serviciului pe manşetă va urmări în continuare perfecţionarea ei cu unele cerinţe evidenţiate de modelul jocului competiţional.

Prima cerinţă este aceea că în jocul competiţional nu există preluare din serviciu de pe loc executată fără deplasare şi oprire în una dintre poziţii, sau cu plonjon. Deci, exersarea preluării de jos din serviciu se va face numai în condiţii de deplasare, oprire (medie, joasă sau cu plonjon) şi jucarea mingii numai după aceste momente. Aceasta înseamnă că imediat după învăţarea loviri propriu-zise a mingii, de jos, cu manşeta, elevii vor trebui învăţaţi unde şi cum să se deplaseze, să se oprească şi să trimită mingea cu o anumită direcţie, alta din diferite zone.

A doua cerinţă o constituie aceea că în jocul competiţional preluarea din serviciu înseamnă încadrarea în procentaje de execuţii reuşite din totalul lor. Aceasta presupune că în instruire se vor stabili pentru fiecare grupă şi elevi în parte, în fiecare antrenament, procentaje de execuţii reuşite din serii de 10 repetări, procentaj pe care este obligat să-l îndeplinească.

A treia cerinţă reiese din necesitatea racordării permanente a preluării din serviciu la particularităţile serviciului advers din care urmează să se execute preluarea serviciului, raportată şi la suprafaţa de teren proprie (zona) ce trebuie acoperită de fiecare jucător. Aceasta înseamnă că preluarea din serviciu va trebui să ţină seamă dacă serviciul advers va fi mai puternic, mai precis sau mai plutitor şi să acţioneze corespunzător înainte ca adversarul (sau coechipierul în antrenamente) să lovească mingea. În antrenamente trebuie îndeplinite aceste condiţii de servicii dificile, alternate pe care cel de la preluare să le rezolve în limitele procentajelor reuşite. O altă cerinţă a modelului jocului la preluarea serviciului ne arată faptul că preluarea din serviciu este şi o acţiune de joc colectivă la care trebuie să participe sub o formă sau alta toţi jucătorii din teren. În primul moment, cînd adversarul se pregăteşte să pună mingea în joc, preluarea serviciului cere jucătorilor să se aşeze în teren corespunzător serviciului şi sarcinilor specifice poziţiei lor din formaţie în funcţie de serviciul care va urma (puternic, precis, plutitor), să-şi ia fiecare jucător în primire vizuală suprafaţa ce o are de acoperit, să ia legătura vizuală şi verbală cu vecinii şi cu ridicătorul, urmărind apoi mişcările adversarului care va servi pentru a-i determina mai devreme intenţiile. Acesta este **momentul concentrării**, de care depinde eficienţa preluării serviciului.

În continuare, urmărind lovirea şi traiectoria iniţială a mingii, se deplasează obligatoriu, după care în funcţie de situaţie, continuă deplasarea cu oprire şi intervenţie la minge, sau renunţă la deplasare şi ajută verbal pe colegul care a rămas în execuţia propriu-zisă. Deci, jucătorii care nu participă efectiv la preluarea serviciului sînt obligaţi să participe verbal, atenţionînd sau conducînd colegul înainte de lovire.

Preluarea din serviciu înseamnă în jocul competiţional **concentrare, deplasare şi lovirea mingii cu manşeta**. Acestea sînt, dealtfel, şi componentele de conţinut care trebuie realizate corespunzător şi în antrenamentele ce vizează preluarea din serviciu. Jucătorii trebuie învăţaţi să se concentreze la preluare, să aprecieze din timp unde va cădea mingea, să participe sonor la fiecare preluare a coechipierilor înainte ca aceştia să joace mingea.

c) **Pasa sau ridicarea** mingii pentru atac constituie, pentru jocul competiţional de volei, o acţiune de joc proprie jucătorilor specializaţi pe postul de ridicător. Aceasta nu înseamnă că în pregătirea copiilor şi juniorilor aceştia vor fi scutiţi total de pregătirea pasei.

În această privinţă, se precizează că la grupele de începători pasa va fi învăţată şi exersată în aceleaşi condiţii şi număr de exerciţii de către toţi elevii din grupă. Apariţia ridicătorilor din grupă cu ajutători specializaţi sau care vor fi pregătiţi special pe postul de ridicător are loc în grupa de avansaţi şi continuă să se adîncească în grupa de performanţă. Apariţia în grupele de avansaţi, de performanţă, a ridicătorilor nu va însemna scoaterea totală a pasei din conţinutul instruirii celorlalte categorii de jucători, pasa urmînd să fie prezentă în conţinutul antrenamentului acestor categorii, în procentaje mai mici, în funcţie şi de modelul de joc al fiecărei echipe.

Învăţarea pasei presupune învăţarea jucării mingii cu degetele în poziţie „de cupă" şi odată cu aceasta şi învăţarea întîlnirii „cupei" cu mingea, care vine mereu din alte direcţii, cu alte traiectorii şi viteze.

Învățarea analitică a jucării mingii cu „cupa" trebuie continuată imediat în același antrenament și în continuare simultan cu execuția pasei în urma deplasărilor și opririlor în poziții medii sau înalte. De aceeași importanță cu lovirea este și deplasarea cu oprirea precisă a jucătorului sub mingea care vine pentru a se întîlni cu „cupa" așezată în dreptul feței. Ulterior se vor admite în antrenamente pase de pe loc, deși ele nu există în jocul competițional.

La grupele de începători pasa va fi folosită imediat în jocul „2×2, cu 3 lovituri obligatorii" din care două să fie executate sub formă de pase (cupa în urma deplasărilor și opririlor), lovitura a doua și a treia la fiecare fază.

Începînd cu vîrsta de 12 ani și grupa de avansați, instruirea pasei se diversifică separat și special pentru ridicători și general nespecific pentru ceilalți jucători.

Depistarea ridicătorilor sau a viitorilor ridicători constituie o preocupare la grupa de începători după un an și jumătate de instruire generală, avînd în vedere că modelul de joc al ridicătorilor coordonatori cere jucătorilor ce urmează să evolueze pe acest post o serie de calități și deprinderi care vor trebui formate și dezvoltate ulterior în 5—6 ani de instruire.

Voleiul de performanță și de mare performanță, pentru care vor fi pregătiți, cere acestor jucători ca atunci cînd vor păși în ultimul nivel de pregătire ei să se încadreze într-un model de jucător avînd caracteristicile componente principale :

— o talie corespunzătoare care la 17 ani să fie de peste 1,85 m la băieți și peste 1,75 m la fete ;

— calități motrice generale și specifice pe fond de viteză, îndemînare, dezvoltate la un nivel superior ;

— calități psihice din sfera volitivă și intelectuală cerute unui viitor conducător de echipă ;

— calități vizuale specifice (vedere periferică și acuitate vizuală) care să-i permită „să vadă" jocul coechipierilor și al adversarilor :

— capacitate motrică specifică care să-i permită găsirea soluțiilor în jucarea mingii pentru el și coechipierii lui în toate situațiile și în special în cele mai grele.

Voleiul de mare performanță pentru care vor fi pregătiți acești jucători le cere ca ei să fie la fel de buni în distribuirea paselor specifice pentru fiecare situație și coechipier în parte ; în același timp, ei trebuie să fie la fel de buni la blocaj, în atac, la serviciu, sau la preluarea din atac și din serviciu etc. Pe aceste considerente, la grupa de începători se pune problema depistării unui număr de 4—5 jucători care să se încadreze în cerințele inițiale ale componentelor modelului prezentat mai sus. Aceștia vor fi urmăriți și eventual testați suplimentar în procesul de antrenament pentru ca la 12—13 ani, odată cu trecerea în grupa de avansați, să existe un număr de cel puțin 4 jucători care începînd din acest moment să fie pregătiți special pentru postul de ridicător-coordonator.

Pregătirea specializată a acestor jucători presupune, în continuare, preocupări suplimentare și specifice, majoritatea realizate în antrenamente comune cu ceilalți jucători din grupă, dar și suplimentar în antrenamente individualizate. Ridicătorii coordonatori trebuie învățați să participe corect la toate acțiunile de joc, dar în plus ei trebuie învățați să conducă jocul echipei lor în toate situațiile de joc : atac, apărare sau serviciu. Pentru aceasta, în funcție de modelul de joc stabilit pentru o grupă sau echipă ei se vor încadra în cerințele generale de execuție a tuturor acțiunilor de joc și în același timp li se vor stabili cerințe specifice modelului de joc pe postul de ridicător coordonator.

Prima cerință specifică postului de ridicător coordonator reiese din necesitatea învățării conducerii jocului coechipierilor. Aceasta presupune ca de la început ei să fie învățați să vadă, să aprecieze și să dirijeze verbal jocul coechipierilor și în același timp să-și rezolve corect propriile sarcini. Rezolvarea acestei cerințe presupune exerciții speciale care să creeze **condiții pentru dezvoltarea vederii periferice și a acuității vizuale**, odată cu stabilirea, pentru fiecare exercițiu, a sarcinilor speciale pe care le au de îndeplinit jucătorii în exercițiul respectiv. Sarcinile speciale vor preciza : ce să observe (repere) la coechipieri și la adversari, ce să vorbească și cînd să vorbească, ce și cum să execute etc.

Participarea efectivă la toate combinațiile în atac ale echipei presupune ca ridicătorii să cunoască bine execuția paselor corespunzătoare combinațiilor și, în același timp, corespunzătoare fiecărui coechipier în parte. Practic, dacă un trăgător trebuie să cunoască atacul din pasă în urcare, din pasă lungă, atunci ridicătorul trebuie învățat să execute aceste pase, dar pentru fiecare trăgător în parte și în plus să-l și dirijeze verbal pe trăgător în fiecare execuție din antrenament și din joc. Aspecte asemănătoare îi revin pentru jocul în apărare și la serviciu.

În ridicarea mingii au apărut în ultimul timp unele procedee menite să deruteze pregătirea blocajului advers, cum ar fi : pasa din săritură, atacul liftat din mingea a doua, ridicarea mingii pe baza unei rețineri sau retrageri a cupei, urmată de trimiterea mingii în direcție neașteptată. Această orientare trebuie cultivată în pregătirea viitorilor ridicători odată cu însușirea treptată de noi procedee de ridicare a mingii pentru atac și încadrarea lor în noi combinații tactice.

Preocuparea pentru găsirea de noi soluții și noi rezolvări de înlăturare a adversarilor de la blocaj va constitui direcția de pregătire și perfecționare a jocului ridicătorilor coordonatori.

Programarea în instruirea pasei nu trebuie să piardă din vedere exersarea ei în fazele de joc din care face parte în jocul competițional și în care pasa este precedată totdeauna de preluarea din serviciu sau din atac. De la această structură trebuie să se plece în alcătuirea exercițiilor privind exersarea pasei.

d) **Lovitura de atac** este acțiunea de joc care în jocul competițional evidențiază aspectul de forță sau de putere al echipelor în finalizarea atacului. Execuția loviturii de atac se bazează pe această componentă de conținut, respectiv, pregătirea fizică care pe fond de forță-viteză trebuie să domine execuția acestei acțiuni de joc.

Realizarea acestei cerințe cere jucători puternici, talie și calități motrice corespunzătoare care să posede și o gamă mai largă de procedee privind lovirea mingii cu o mînă, de sus, din pase, pe direcții și cu intensități diferite. Modelul de joc la lovitura de atac ne arată faptul că aceasta se derulează în timpul jocului pe fondul prezenței blocajului advers. În această situație, instruirea copiilor și juniorilor va introduce odată cu învățarea trecerii mingii peste plasă cu o mînă, de sus, și trecerea mingii peste plasă în prezența și pe lîngă blocajul advers, de care trebuie să se țină seamă mai mult decît de prezența plasei, pentru că blocajul se poate muta mereu pe direcția probabilă de atac.

Observarea mingii ridicate, a plasei, a blocajului și a jucătorilor adverși sînt tot atîtea repere pe care jucătorul aflat în atac trebuie învățat să le vadă, ca apoi să fie învățat să țină seamă de ele în execuția fiecărui atac în parte.

Cuprinderea acestor repere pe baza cărora se execută fiecare lovitură de atac în jocul competițional nu este posibilă fără o capacitate vizuală educată specific **(vedere periferică și acuitate vizuală).** Această preocupare trebuie să înceapă odată cu primele lecții de instruire a loviturii de atac și să continue permanent în fiecare antrenament al acesteia.

Creșterea eficienței atacului în jocul competițional este determinată de înlăturarea adversarilor de la blocaj, ceea ce presupune lovituri de atac variate și mai ales execuții din pase rapide, care să nu permită adversarului sărituri succesive la blocaj. Se impune în acest sens mutarea frecvenței atacului pe pasele rapide în urcare și la întîlnire executate de pe toată lungimea fileului, pe toate direcțiile și cu punct maxim în lovirea mingii, de sus. De asemenea, în situațiile în care blocajul individual sau în grup este prezent și nu poate fi ocolit, se cere folosirea lui în funcție și de mingea ridicată prin : execuția atacului din blocaj afară, cu vîrf de blocaj sau între blocaj și plasă.

O altă cerință privind creșterea eficienței loviturii de atac mai ales în faza I a jocului la cîștigarea serviciului este însușirea și perfecționarea procedeelor de atac din toate zonele de la plasă 2—3 și 4 și introducerea la grupa de performanță a loviturii de atac din linia a doua (departe de plasă).

Pe măsura însușirii atacului în forță, la fiecare procedeu se cere și însușirea variantelor de atac liftat și mingea „pusă" pe locurile rămase libere în terenul advers, peste sau pe lîngă blocaj.

Executarea loviturii de atac în jocul competițional se derulează în cadrul unor combinații tactice în atac organizate tocmai cu intenția de a deregla

apărarea adversă (blocajul și apărarea din linia a II-a). Combinațiile în atac trebuie înțelese ca acțiuni colective cu participarea a 3—6 jucători, pe fondul **coordonării** acțiunilor tuturor jucătorilor implicați în combinație. Desigur, rolul de coordonare îl are ridicătorul, dar trăgătorii participanți la combinație trebuie învățați cum să-și subordoneze propriile execuții cerințelor fiecărei combinații în parte. Participarea convingătoare, expresivă, hotărîtă, determină eficiența combinației. Începînd cu ultimul an de la grupele de începători, cu o combinație, numărul lor va crește treptat la grupele de avansați și de performanță, ajungîndu-se în final la 6—7 combinații și variantele lor.

Începînd cu grupa de avansați, odată cu apariția ridicătorilor ajutători specializați, se constituie și cea de a doua grupă de jucători specializați în atac — trăgătorii. Pentru a se încadra în modelul de jucători specializați pe postul de trăgător va trebui ca selecția primară să asigure recrutarea copiilor cu perspectiva de a se încadra în modelul acestui post.

Cerința de bază este talia, care la 17 ani să depășească 1,94 m — la băieți și 1,84 — la fete. Avînd în vedere că selecția pe baza acestui criteriu la vîrsta de 10—11 ani nu dispune de metode sigure, fiind necesare mai multe investigații directe și indirecte (familia), aceste investigații trebuie coroborate și cu recrutarea inițială a unui număr cît mai mare de copii în grupă care de la început să se înscrie în perspectiva modelului de trăgător sub aspectul taliei. Rezolvarea corectă a selecției inițiale prin depistarea și recrutarea unui număr de peste 10—12 copii cu talie, de foarte mare perspectivă în fiecare grupă de începători, asigură baza pregătirii viitorilor trăgători.

La grupele de avansați și de performanță, pe măsura cristalizării concepției de joc și a modelului de joc al echipei, trăgătorii vor putea fi în continuare pregătiți și specializați pe posturile de trăgător principal și trăgător secund. Această specializare mai îngustă nu trebuie să constituie un scop în sine sau un obiectiv al instruirii. Specializarea aceasta va trebui rezolvată doar atunci cînd apare necesitatea pregătirii formației de joc pentru o anume competiție și nu să se pornească de la începutul anului cu pregătirea separată a trăgătorilor principali și separată a trăgătorilor secunzi.

Acest obiectiv propriu grupelor de performanță va trebui să se realizeze în paralel sau pe fondul pregătirii tehnice multilaterale de bază la ambele categorii de trăgători, în tot timpul junioratului și pe toată perioada anului școlar — competițional.

Avînd în vedere că lovitura de atac se găsește în **mijlocul structurilor de joc** atît la cîștigarea punctului, cît și la cîștigarea serviciului este necesar ca perfecționarea ei să se realizeze în exerciții complexe și jocuri școală care să asigure repetarea multiplă a loviturii de atac în contextul structurilor respective, după modelul de joc al echipei (grupei).

O altă caracteristică a atacului actual este eficiența lui mai mare cînd este dirijat pe diagonală și „pe întors". Această apreciere este valabilă pentru toate procedeele de atac : din pasă normală, joasă, în urcare etc. Motiv pentru care atacul pe întors trebuie introdus în instruire imediat sau simultan cu cel pe diagonală. Dealtfel, prezența blocajului în instruirea timpurie a atacului va determina această atitudine.

e) **Blocajul** constituie acțiunea de joc care are menirea de a stopa sau limita eficiența atacului advers. Caracteristica principală a blocajului în jocul competițional este determinată de faptul că execuția lui trebuie să țină seamă, de fiecare dată, de intențiile și execuțiile adversarilor aflați în atac. Aceasta pretinde ca reperele pe baza cărora va fi executat blocajul și mai ales așezarea palmelor cu acțiunea activă pe direcția probabilă de trecere a mingii să fie fixate nu numai pe mingea ridicată la adversar, ci și pe adversarii care urmează să joace această minge : poziția lor în aer, mișcările premergătoare loviriі etc. Execuția blocajului pe baza acestor repere presupune capacitatea de a vedea mingea și simultan mișcările adversarilor.

În această situație, capacitatea vizuală specifică blocajului (acuitate vizuală și vedere periferică) este hotărîtoare în eficiența blocajului. Aceasta presupune ca de la începutul instruirii blocajului execuția momentelor acestuia (deplasare, locul bătăii, momentul bătăii și așezarea palmelor deasupra plasei) să se învețe ca răspuns dat traiectoriei mingii, intențiilor și execuțiilor adversarului aflat în atac. Învățarea observării repetate și simultane a mingii ridicate și a adversarului care

atacă trebuie să constituie premisa principală de la care se pleacă în învățarea și perfecționarea blocajului.

O altă caracteristică a blocajului este determinată de faptul că el constituie prima acțiune de joc din structura jocului la cîștigarea punctului, situație în care eficiența lui este hotărîtoare mai ales dacă și serviciul propriu a fost slab sau ineficient. În jocul la cîștigarea punctelor, blocajul este acțiunea de joc care aduce cele mai multe puncte cîștigate după lovitura de atac.

Modelul jocului competițional evidențiază faptul că pentru această situație echipele se organizează la blocaj în funcție de poziția adversarilor aflați în prima fază la preluarea serviciului. In această situație, se iau măsuri corespunzătoare corelate la zonele în care se află cei mai buni atacanți adverși pentru a fi luați în primire prin schimb de zone de cei mai buni jucători la blocaj. În această situație, fundamentală a jocului, blocajul este, ca importanță, înaintea loviturii de atac, aspect care trebuie să se oglindească corespunzător în concepția de joc și în concepția de pregătire a jucătorilor și a echipelor.

O altă caracteristică a blocajului, determinată tot de realitatea jocului competițional, este faptul că pentru a face față atacului advers, din ce în ce mai rapid și mai variat, blocajul se execută — în majoritatea situațiilor la echipele de performanță — cu un singur jucător, sub formă de blocaj individual.

Executat individual la lovitura de atac din pasă rapidă (în urcare sau la întîlnire) sau la atac din pasă joasă, blocajul este pus în mare dificultate, mai mult chiar, în inferioritate față de posibilitățile atacului, ce poate fi dirijat în toate zonele terenului pe care un singur jucător la blocaj nu le poate acoperi și nu poate acoperi toate direcțiile odată. În această situație, se pleacă de la analiza a ceea ce face asupra adversarului aflat în atac. Orice jucător aflat în atac, cu un singur adversar la blocaj, își pune problema : care direcție o va acoperi blocajul și care îi va rămîne liberă lui ? Această problemă se pune pentru a dirija apoi atacul pe diagonală sau pe întors, ele două fiind direcțiile principale de atac din pase rapide. În această situație, jucătorul aflat singur la blocaj va căuta ca, informîndu-se, să stabilească direcția cu cele mai multe posibilități de atac pentru adversari, în funcție și de preferințele acestuia, iar executarea blocajului va acoperi apoi numai una dintre direcțiile „diagonal" sau „întors".

În execuția blocajului individual a mai apărut ca variantă de așezare a palmelor depărtate : palma stîngă pe diagonală și palma dreaptă pe „întors" pentru ca în momentul imediat lovirii mingii în atac acestea să se apropie simultan și energic încercînd astfel să oprească mingea atacată. În orice caz, problema blocajului individual trebuie să plece de la premisa că, sărind singuri, jucătorii trebuie „să închidă" cu certitudine una dintre cele două direcții de trecerea mingii : diagonala sau pe întors.

Închiderea diagonalei la atacul advers din zona 4 presupune ducerea brațelor și înclinarea corpului spre stînga cu așezarea palmelor în continuarea brațelor, răsucirea lor spre stînga și în mod deosebit închiderea diagonalei cu mîna stîngă. Pentru blocarea individuală a atacului pe întors indicațiile sînt simetrice spre dreapta pentru corp, brațe și pentru palma dreaptă. Acțiunea activă a palmelor nu înseamnă ducerea sau flexarea lor spre minge, ci ducerea lor spre stînga sau spre dreapta, urmată de închidere.

Pentru execuția blocajului în grup de doi jucători, problema principală care se pune este care din cei doi jucători participanți la blocaj stabilește locul de așezare a palmelor deasupra plasei și care are sarcina de a lipi palmele sale de ale colegului ? Răspunsul este determinat de principiul de bază al participării la blocaj care este de „1 la 1", în sensul că fiecare jucător din linia I ia în primire pe adversarul din fața sa în momentul atacului. În joc, acesta îi poate aprecia șansele și intențiile de atac pe o direcție sau pe alta. În această situație, vecinul care va participa la blocaj are sarcina de a lipi blocajul.

Participarea stereotipă la blocaj a ridicătorului numai din zona doi, a principalului numai din zona trei și a secundului numai din zona patru este caracteristică echipelor de fete și echipelor de juniori II băieți. Celelalte echipe, de juniori I, seniori, senioare, repartizează la fiecare rotație jucătorii din linia I în zone după urgențele blocării adversarilor pe zone, situație în care uneori ridicătorul este în zona trei sau patru, iar principalul în zona patru sau doi etc.

f) **Preluarea din atac** este acțiunea de joc specifică apărării care are sarcină întreaga suprafață a terenului, inclusiv zonele rămase libere ale adversarilor care

participă la blocaj. Este o misiune destul de grea, care nu poate fi rezolvată fără o angajare și o participare totală a jucătorilor aflați în preluare. Această angajare și preluare totală presupune respectarea cerinței de conținut a preluării din atac, respectiv : pregătirea moral-volitivă a jucătorilor, pe fondul unei pregătiri acrobatice specifice. Preluarea din atac înseamnă, în jocul competițional, că din 10 preluări 8 sînt însoțite de plonjoane laterale sau înainte, efectuate cu accelerare spre final și în urma unor deplasări în viteză pe 3—5 m.

Pe fondul acestor aspecte de conținut de care instruirea trebuie să țină seamă începînd de la 10—11 ani, se grefează celelalte aspecte de conținut care întregesc eficiența acțiunii de joc-preluarea din atac.

Eficiența preluării din atac depinde de analiza și sesizarea din timp a intențiilor și execuțiilor adversarilor aflați în atac, coroborate și cu prezența blocajului propriu. Din primele ore de instruire a preluării din atac se va pune accentul pe faptul că preluarea din atac înseamnă deplasare și plonjon, cu jucarea mingii cu două mîini sau cu o mînă, de jos. Pe baza analizei adversarului din atac și a mingii ridicate se va stabili, cu aproximație, locul de cădere a mingii, unde jucătorul de la preluare trebuie să se deplaseze mai înainte ca adversarul aflat în atac să joace mingea. Din acest moment va fi pregătit să intervină la minge în funcție de intențiile și execuțiile adversarului, care se pot concretiza în una dintre variante : atac în forță, atac liftat, minge pusă sau atac cu blocaj.

Deplasările inițiale ale jucătorilor de la preluarea atacului se fac cu scopul de a ieși în afara „umbrei blocajului" și pentru a fi pregătiți să intervină la preluarea atacului în forță.

Instruirea preluării din atac va urmări să formeze, de la început, copiilor deprinderea de a reacționa la preluarea din atac pe baza poziției și mișcărilor adversarului, premergătoare lovirii mingii, ceea ce presupune deplasare și plonjon, odată cu formarea sensibilității manșetei, ceea ce presupune preluări repetate din atac. Aceasta necesită ca în exerciții repetările să alterneze atacul în forță cu cel liftat sau cu minge pusă, în care și direcția mingii atacate dreapta, stînga, scurtă în față să fie alternată. În realizarea acestei execuții, indicația este de a urmări brațul adversarului și mai ales mîna acestuia înainte și în momentul lovirii mingii. Pe fondul acestei cerințe de a urmări permanent mîna adversarului care urmează la atac se vor repeta preluările din atac, alternate ca forță, direcție, distanță. Învățată astfel, preluarea din atac va putea fi în continuare foarte ușor de încadrat în oricare dintre sistemele de organizare a apărării din linia a doua : retras, intermediar sau avansat și capabilă să rezolve atacul în forță, liftat sau mingea pusă în apropierea blocajului. Adoptarea unui sistem sau altul va fi în funcție de adversarul direct, putînd fi ușor schimbat de la un joc la altul, de la un set la altul sau chiar de la o linie la alta în cadrul aceluiași set.

Participarea specializată pe zone la preluarea din atac apare ca o necesitate a favorizării intrării ridicătorului din linia a doua pentru a efectua ridicarea mingii. În funcție de aceste necesități, precum și de alte cerințe pe linia organizării jocului general al echipei, pot să apară situații cînd ridicătorii să joace numai în zona unu sau numai în zona șase și trăgătorii numai în celelalte zone, în funcție de ridicători. Aceste situații trebuie apreciate numai ca anumite etape în organizarea jocului echipelor și nu ca sisteme de sine stătătoare de la care să se plece în pregătirea preluării în atac. Toți jucătorii trebuie să știe să preia din toate procedeele de atac, acționînd la preluare după mingea ridicată și simultan după mîna adversarului aflat în atac.

În esență, aspectul de conținut specific al preluării din atac este dat de angajarea totală, fără rezerve, a jucătorului în intenția de a juca orice minge, ceea ce presupune o pregătire moral-volitivă deosebită pe fondul unei pregătiri acrobatice eficiente.

a) **Dublarea atacului** este o acțiune de joc reieșită din necesitatea jucării mingilor atacate în blocajul advers. Modelul jocului ne arată că această acțiune de joc este o acțiune colectivă care presupune participarea individuală a tuturor jucătorilor din teren, în mai mică măsură a celor aflați în aer pentru executarea loviturii de atac. Execuția dublării atacului cere jucătorilor care participă la această acțiune de joc să se apropie de coechipierul aflat în atac. Dintre aceștia, unul sau doi, care sînt mai aproape în acela moment, se vor opri sub blocajul advers, în față și după colegul din atac (înapoia acestuia), oprirea făcîndu-se în poziție joasă și cu brațele întinse la orizontală mai înainte ca atacul să fie executat.

MODEL DE INSTRUIRE AL GRUPEI

COMPONENTELE MODELULUI

1. SELECȚIA FINALĂ
   a. Talie.
   b. Pregătire fizică ; probe M.E.I. și F.R. Volei.
   c. Cerințele echipei de divizie școlară.

2. OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ
   a. Pregătirea individualizată a jucătorilor de lot național.
   b. Participarea în campionatul național al juniorilor și școlarilor.
   c. Pregătirea specializată a grupei de ridicători și a grupei de jucători pentru zona 3.

3. CARACTERISTICI ȘI ORGANIZAREA JOCULUI
   a. Organizarea jocului în cadrul formației de joc 2R + 4 T, cu intrare permanentă a ridicătorului din linia a II-a și cu trei jucători la finalizare, cu creșterea coeficientului execuțiilor reușite în cele două situații fundamentale de joc — la cîștigarea serviciului și la cîștigarea punctului — pe baza creșterii tempoului de joc al echipei.

4. MODELUL JOCULUI
   — **Jocul la cîștigarea serviciului. Creșterea eficienței acțiunilor de joc în cadrul structurii de joc.**
   a. Blocarea serviciului advers.
   b. Preluarea serviciului advers.
   c. Pase și atac combinativ din intrare și cu trei jucători la finalizare în fazele I și a II-a.
   — **Jocul la cîștigarea punctului. Creșterea eficienței acțiunilor în cadrul structurii specifice de joc.**
   a. Serviciu dificil și constant.
   b. Blocaj activ pe zone, cu 1—2 jucători.
   c. Preluare din atac.
   d. Pase și atac combinativ în cadrul structurii de joc specifice.

5. OBIECTIVE INSTRUCTIV-EDUCATIVE (pondere)
   a. Pregătire fizică generală și specifică — 35%.
   b. Realizarea modelului de joc — 50%.
   c. Pregătire tactică, tehnică, psihologică, teoretică — 15%.

6. VOLUMUL PREGĂTIRII — 700 de ore anual.

7. CONTROLUL MEDICAL DE SPECIALITATE

8. INTEGRARE ÎN VOLEIUL DE PERFORMANȚĂ

9. CONTROLUL ȘI APRECIEREA ÎNDEPLINIRII OBIECTIVELOR

10. MĂSURI METODICO — ORGANIZATORICE

DE PERFORMANTĂ (16 – 18 ani)

CARACTERISTICI

Fete — 16—18 ani — R—176 cm ; T—182 cm.
Băieți — 16 ani — R—183 cm ; T—190 cm ;
17 ani — R—185 cm ; T—193 cm ;
18 ani — R—187 cm ; T—195 cm.
Probe și norme M.E.I. și F.R. Volei.
Ridicători, jucători pentru zona 3, trăgători.

Pregătire individualizată a jucătorilor din lotul național de juniori, tineret și seniori.
Obiective de loc în serie și în turneele zonale și finale.
Pregătirea ridicătorilor coordonatori și a jucătorilor pentru zona 3.

În funcție de posibilitățile jucătorilor din grupă se va stabili în fiecare an formația de joc posibilă și modelul de joc ce va fi introdus în instruire, raportat și la cerințele modelului general de instruire.

Cu un jucător din linia I.
Cu 3—4 jucători la preluare, 80% reușite, pe echipă.
5—7 combinații în atac cu autodublare și cu dublare, punînd accent pe atacul din pase în urcare și din pase la întîlnire, în funcție de preluarea din serviciu, în faza I și în funcție de preluarea din atac, în faza a II-a.
90% reușite ; 40% servicii bune.
Pregătirea jucătorilor pentru blocaj în zona 3, participare la blocaj în funcție de adversar și de atac : în urcare, din pase joase, departe, autodublare.
Preluare diversificată pentru atacul în forță, liftat sau din mînge pusă, în cadrul sistemului de joc folosit de echipă, pe linii — zone. Sistem de bază cu dublare pe culoare și variante proprii echipei.
5—6 combinații încadrate în structura de joc : blocaj, preluare din atac + pase și atac în funcție de preluarea din atac. Accent pe combinații cu pase în urcare și cu traiectorie întinsă.

Dezvoltarea calităților motrice :
— forță-viteză la membrele inferioare și la membrele superioare ;
— rezistență generală și specifică (aerobă și anaerobă) ;
— dezvoltarea calităților motrice specifice acțiunilor de joc : serviciu, atac, blocaj, preluare din atac, pase.
a. Învățarea individuală pe posturi și corectări individuale a execuțiilor acțiunilor de joc în structuri specifice fiecărei acțiuni de joc în parte — 25%.
b. Serviciu + preluare din serviciu — 25%.
c. Perfecționarea acțiunilor de joc pe linii și cupluri — 25%.
d. Perfecționarea acțiunilor în structurile de joc la cîștigarea serviciului și joc la cîștigarea punctului — 25%.
Pregătirea echipei pentru jocurile oficiale săptămînale (ciclu săptămînal) ; pregătirea jucătorilor și a echipei pentru turnee.

— Pregătire în vacanțele școlare = 30%
— antrenamente săptămînale = 55 %
— competiții săptămînale-finale = 15 %

De două ori pe an — august și februarie.
— asistență medicală curentă.

— Volum și intensitate la nivelul cerințelor performanței.
— Program de refacere și recuperare.
— Program pentru pregătirea profesională, școlară, treapta a II-a etc.
— Participarea la activitatea sportivă de performanță.

Săptămînal, pe etape, pe perioade competiționale și de pregătre.

— Rapoarte oficiale M.E.I.
— Forme oficiale F.R. Volei, înscrieri, legitimări.
— Planificări : plan anual pe perioade de pregătire ; plan de etapă, pe cicluri și planuri de antrenament.
— Calendarul sportiv și de pregătire.
— Legătura cu școlile de bază ;
— Legătura cu părinții ;
— Evidența activităților.

Model de instruire al grupei de avansați (13—14—15 ani)

Componentele modelului	13 ani — ANUL I	14 ani — ANUL II	15 ani — ANUL III
1. SELECȚIA INTERMEDIARĂ — Talia — Pregătirea fizică	Fete — 176 cm ; ridicătoare — 171 cm. Băieți — 170 cm ; ridicători — 165 cm. Probe M.E.I. și F.R. Volei.	Fete — 179 cm ; ridicătoare — 175 cm. Băieți — 177 cm ; ridicători — 173 cm. Probe M.E.I. și F.R. Volei.	Fete — 180 cm ; ridicătoare — 176 cm. Băieți — 185 cm ; ridicători — 180 cm. Probe M.E.I. și F.R. Volei.
2. OBIECTIVELE DE PERFORMANȚĂ : — pregătirea a 2—3 jucători pentru lotul național de juniori II ; — pregătirea grupei de ridicători ; — participarea la competiții locale, zonale și finale.	Pregătire individualizată. 4—5 ridicători — pregătire specializată. Minivolei.	Pregătire individualizată. 4—5 ridicători — pregătire specializată Juniori II.	Pregătire individualizată. 4—5 ridicători — pregătire specializată. Juniori II.
3. CARACTERISTICI ȘI ORGANIZAREA JOCULUI : — organizarea jocului în cadrul formației de joc 2 R + 4 T ; — organizarea jocului în atac cu intrarea ridicătorului din linia a II-a și cu trei jucători la finalizare ; — organizarea jocului în apărare, pe linii și zone, în variante diferite — avansat, retras, pe culoare.	2 R + 4 T. Numai la preluarea serviciului din zona 1. Un jucător la blocaj și cu cel din zona 6 avansat.	2 R + 4 T. Numai la preluarea serviciului din zonele 1 și 6 1—2 jucători la blocaj și cu cel din zona 6 retras.	2R + 4 T. Permanent, cu pase rapide. 1—2 jucători la blocaj și dublare, pe culoare.
4. MODELUL JOCULUI : — jocul la cîștigarea serviciului : a. blocarea serviciului advers ; b. preluarea serviciului ; c. pase și atacuri rapide, cu intrarea ridicătorului din linia a II-a —pase joase, înainte, înapoi, în urcare, cu traiectorie întinsă, 3—5 combinații tactice ; d. dublarea atacului. — jocul la cîștigarea punctului : a. serviciu dificil — evidență individuală a eficienței ; b. blocaj pe zone, individual și cu doi jucători, la atacuri diferite ; autodublarea atacului ; c. preluare din atac și dublarea blocajului ; d. pase și atac după modelul jocului la cîștigarea serviciului — faza a II-a.	— 65% reușite. Intrarea numai la preluarea serviciului. 2—3 combinații. — — — 60% reușite. Un jucător. — Cu plonjon 40%. Faza a II-a	Cu un jucător. 70% reușite. Intrare la preluarea serviciului din zonele 1 și6 ; 3—4 combinații. Autodublare. Cu jucătorul din zona 6· 70% reușite. 1—2 jueători. Autodublare. Cu plonjon ; 60% dintre atacuri — în forță și din mingi puse, în două sisteme de joc. Faza a II-a.	Cu un jucător din zona 3. 75% reușite. Intrare permanentă. 4—5 combinații. Autodublare. Ridicător + corespondent din linia a II-a. 80% reușite. 1—2 jucători. Autodublare. Cu plonjon 80% în prezența blocajului propriu Faza a II-a.
5. VOLUMUL PREGĂTIRII	500 de ore	500 de ore.	500 de ore.
6. OBIECTIVE INSTRUCTIV-EDUCATIVE (pondere) : — dezvoltare fizică armonioasă și dezvoltarea calităților motrice ; — realizarea modelului de joc ; — pregătire tactică, teoretică, psihologică.	40 % 50 % 10 %	40 % 50 % 10 %	35 % 50 % 10 %
7. CONTROLUL MEDICAL DE SPECIALITATE	De două ori pe an.	De două ori pe an.	De două ori pe an.
8. INTEGRAREA SPECIFICĂ ÎN ACTIVITATEA VOLEIBALISTICĂ DE PERFORMANȚĂ	Permanent.	Permanent.	Permanent.
9. CONTROLUL, VERIFICAREA ȘI APRECIEREA ÎNDEPLINIRII COMPONENTELOR MODELULUI	Trimestrial.	Trimestrial.	Trimestrial.
10. PROBLEME ORGANIZATORICE	Permanent.	Permanent.	Permanent.

(Continuare în pag. 64)

STUDIU PRIVIND UNELE ORIENTĂRI ŞI TENDINŢE TEHNICO-TACTICE ÎN BOXUL ROMÂNESC ACTUAL

Prof. GHEORGHE ILIUŢĂ
Clubul sportiv „Rapid" Bucureşti
Prof. GHEORGHE TOMESCU
C.S.Ş. „Energia Bucureşti"

Cu prilejul Campionatelor republicane din 1982, ale căror finale s-au desfăşurat la Bucureşti între 13 şi 19 septembrie, Federaţia Română de Box a iniţiat un studiu în vederea desprinderii celor mai semnificative particularităţi ale boxului autohton actual.

Scopul informaţiilor înregistrate pe cele 86 de fişe tehnice de caracterizare individuală*) este acela de a orienta cît mai eficient pregătirea vîrfurilor pugilistice şi în special a speranţelor noastre pentru J.O. de la Los Angeles. Orientarea pregătirii lotului nostru olimpic are la bază analiza comparativă a particularităţilor şcolii pugilistice româneşti şi a potenţialului ei actual cu principalele trăsături şi tendinţe observate în boxul internaţional, cu ocazia celor mai semnificative momente ale acestuia după J.O. de la Moscova : Campionatele Europene (Tampere, 1981) şi Campionatele Mondiale (München, 1982).

1. SARCINILE LUCRĂRII

1.1. Elaborarea direcţiilor metodice principale (colective şi individuale) ale pregătirii lotului reprezentativ pentru ultimul obiectiv intermediar al ciclului olimpic actual — Campionatele Europene de la Varna (Bulgaria, 7—15 mai 1983) în concordanţă cu cerinţele estimative ale modelului olimpic 1984.

1.2. Desprinderea valorilor medii pentru parametrii din sfera comportamentului competitiv, a particularităţilor tehnico-tactice şi, pe baza lor, efectuarea analizei comparative astfel :

a) — nivelul global al modelului românesc actual în raport cu modelul cerinţelor internaţionale ;

b) — nivel şi particularităţi pe categorii de greutate ;

c) — nivel şi particularităţi interindividuale în cadrul fiecărei categorii de greutate ;

d) — nivel, particularităţi şi factori limitativi ai eşantionului selecţionat (lotul reprezentativ) în vederea C.E. (1983) şi J.O. (1984).

1.3. Elaborarea unor concluzii şi propuneri în sfera muncii de selecţie şi pregătire la scară naţională şi de perspectivă mai îndepărtată.

2. CONŢINUTUL INFORMAŢIILOR ÎNREGISTRATE**)

a) — **Comportament competitiv :** combativitate-iniţiativă, rezistenţă-vitalitate, mişcări parazite, ritm de luptă, mobilitate în ring, autocontrol-organizare în acţiuni, precizia loviturilor, gradul atitudinii calme, viteză de reacţie specifică, forţa loviturilor.

Aceşti parametri au fost apreciaţi (vizual) prin sistemul notării într-o scară de apreciere în 5 trepte : 1=insuficient, 2=suficient, 3=bine, 4=foarte bine, 5=excepţional.

Viteza de reacţie şi de execuţie, precum şi forţa loviturilor au fost apreciate prin comparaţie cu adversarul din fiecare întîlnire, ceilalţi fiind notaţi în raport cu modelul teoretic al unor cerinţe generale.

*) Informaţiile au fost înregistrate de către o comisie de specialişti, alcătuită din : C. Nour — antrenor emerit, I. Stoianovici — antrenor emerit, Gh. Preda — antrenor emerit, Gh. Iliuţă, Gh. Tomescu — antrenori de ctg. I, care au preluat datele culese şi au redactat lucrarea de faţă.

** Modelul fişei utilizate, în fig. 1.

COMPORTAMENT COMPETIȚIONAL

Fișa nr. 14

Sportivul TIȚOIU C.

Categoria de greutate 51 kg

Clubul, localitatea (țara) DINAMO - București

Competiția (denumirea, localitatea, data) CAMPIONAT R.S.R. - IND. SEN. 1982

Nr. curent	Numele și prenumele adversarului	Clubul, localitatea (țara)	Rezultatul (pentru titularul fișei)	COMPORTAMENT COMPETITIV																																		
				Combativitate-inițiativă	Rezistență-vitalitate	Mișcări parazite	Ritm de luptă	Mobilitate	Autocontrol-organizare	Precizia loviturilor	Atitudine calmă	Viteza de reacție	Viteza de execuție	Forța loviturilor	Stil caracteristic			Distanțe preferate			Lovituri caracteristice				Apărări caracteristice				Poziție de luptă		Talia			Greșeli frecvente de:			Aspect regulamentar		
															Ofensiv	Defensiv-activ	Combinativ	Mare	Semidistanță	Mică	Directe	Laterale	De jos	Combinate	Blocaje	Deplasări	Eschive	Combinate	Normală	Inversă	Înaltă	Medie	Mică	Poziție	Mișcare	Lovire	Tineri	Simulări	Lovituri cu capul
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1	BOBOC I	Rapid București	C.P.	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2		X		X			X				X	X			X		X					X	X		
2	SÎRCĂ A.	C.S.Zalău	C.P.	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3			X	X			X				X	X			X		X					X	X		
3	VIȘAN M.	Metalul Tîrgoviște	C.P.	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3			X	X			X				X	X			X		X					X	X		
Valori medii înregistrate				3,0	3,0	2,6	2,6	4,0	3,3	3,6	3,6	3,3	3,0	2,6			X	X			X					X			X		X					X	X		
Media generală (pametrii 1 - 14)			3,1																																			

b) **Stil caracteristic de luptă :** ofensiv, defensiv-activ sau combinativ (adaptativ-situațional).

c) **Distanța preferată de luptă :** mare, semidistanță, mică.

d) **Loviturile caracteristice :** directe, laterale, de jos, combinate.

e) **Apărări caracteristice :** blocaje, deplasări, eschive, combinate.

f) **Poziție de luptă :** normală sau inversă.

g) **Talia** (în raport cu cerințele categoriei de greutate) înaltă, medie, mică.

h) **Greșeli frecvente de :** poziție, mișcare, lovire.

i) **Aspecte regulamentare** ale ducerii luptei : dacă apelează la acțiuni ce pot fi sancționate de către arbitrii de ring sau judecători : țineri-împingeri, simulări (de ținere, de lovire, de acroșare etc.), lovituri cu capul (intenționate) sau efectuarea unor atacuri și eschive ce pot intra în categoria acțiunilor periculoase cu capul spre înainte.

3. PRELUCRAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

a) Nivel general global*) : 2,7 (86 sportivi analizați cu înregistrări în 150 de meciuri susținute).

Cifra exprimă un nivel tehnico-tactic relativ scăzut al finaliștilor din acest an, reieșit din analiza globală a celor 3 subniveluri, analizate și ele în mod diferențiat :

a) sportivi care au evoluat numai în sferturi de finală (42 de cazuri), cu media globală de 2,3 ;

b) semifinaliști (44 de cazuri), cu media de 2,8 ;

c) finaliști (22 de cazuri), cu media de 3,0.

Tabloul analitic al modelelor sintetizate este prezentat în tabelul următor, după care au fost alcătuite și modelele grafice (fig. 2) :

Analiza structurală a modelului comportamentului competitiv prezentat reliefează o serie de aspecte semnificative :

— media sintetică globală a semifinaliștilor este foarte apropiată de valoarea modelului global general (2,8 și 2,7), fapt ce conduce la ideea că dintre cei 86 de subiecți, un număr de 44 se află la nivelul general al competiției, restul aflîndu-se sub această limită, la o distanță mult mai mare (2,3 față de 2,8).

Concluzie : existența unor diferențe valorice relativ mari între sportivii calificați la finalele anului 1982, fenomen ce determină existența unei **arii restrînse de selecție pentru un lot reprezentativ (lărgit).**

b) parametrii la care se înregistrează cele mai mari diferențe între cele 3 niveluri analizate sînt :

— combativitate-inițiativă (de la 2,0 la 3,6) ;

— rezistență-vitalitate (2,3—3,3) ;

— mișcări-parazite (2,0—3,6) ;

— autocontrol-organizare în acțiuni (1,6—3,3) ;

— precizia loviturilor (1,3—2,6).

Diferențele reliefate reflectă existența unor caracteristici specifice sportivilor începători (pentru eșantionul celor care au evoluat numai în sferturi de finală) : lipsă de autocontrol și organizare conștientă în acțiuni, care determină și slabă precizie în lovituri, fond scăzut de rezistență și vitalitate și, drept urmare, o atitudine lipsită de combativitate și inițiativă (timorare, reținere, teamă). Ponderea mare a mișcărilor parazite atestă lipsă de cunoștințe tehnico-tactice, agitație și consum energetic inutil, densitate foarte scăzută a acțiunilor autentice de luptă.

În raport cu cerințele modelului internațional, care presupune valori foarte ridicate pentru combativitate și inițiativă, rezistență-vitalitate (și, prin acestea, o mare densitate pe unitatea de timp), cei 42 de pugiliști eliminați în sferturi sînt mult sub cerințele nivelului internațional.

De asemenea, valorile foarte scăzute înregistrate în general la precizia loviturilor (1,3) și autocontrol (1,6) oferă imaginea unui model cu eficacitate scăzută. Dealtfel, faptul că, în sfera preciziei loviturilor, mediile tuturor eșantioanelor cele mai scăzute din cadrul modelului prezentat (maxima este 2,6) **reliefează o caracteristică a boxerilor noștri la scară națională.**

*) Pentru parametrii de la 4 la 14.

Tabelul 1

Modelul comportamentului competitiv

Grupa \ Parametrii		Combativitate-inițiativă	Rezistență-vitalitate	Mișcări parazite	Ritm de luptă	Mobilitate în ring	Autocontrol-organizare	Precizia loviturilor	Atitudine calmă-luciditate	Viteză de reacție specifică	Viteză de execuție	Forța loviturilor	Valori medii globale
Nr. parametrului		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1/4 de finală	N = 42	2,0	2,3	2,0	2,9	3,0	1,6	1,3	2,3	2,8	2,3	2,6	2,3
Semifinaliști	N=44-22	3,0	3,3	3,3	2,6	2,6	2,8	2,3	2,6	2,9	2,6	2,9	2,8
Finaliști	N = 22	3,6	2,9	3,6	3,0	2,6	3,3	2,6	2,9	3,3	3,0	2,6	3,0
Model global	N = 86	2,8	2,8	2,9	2,8	2,7	2,8	2,0	2,6	3,0	2,6	2,7	2,7

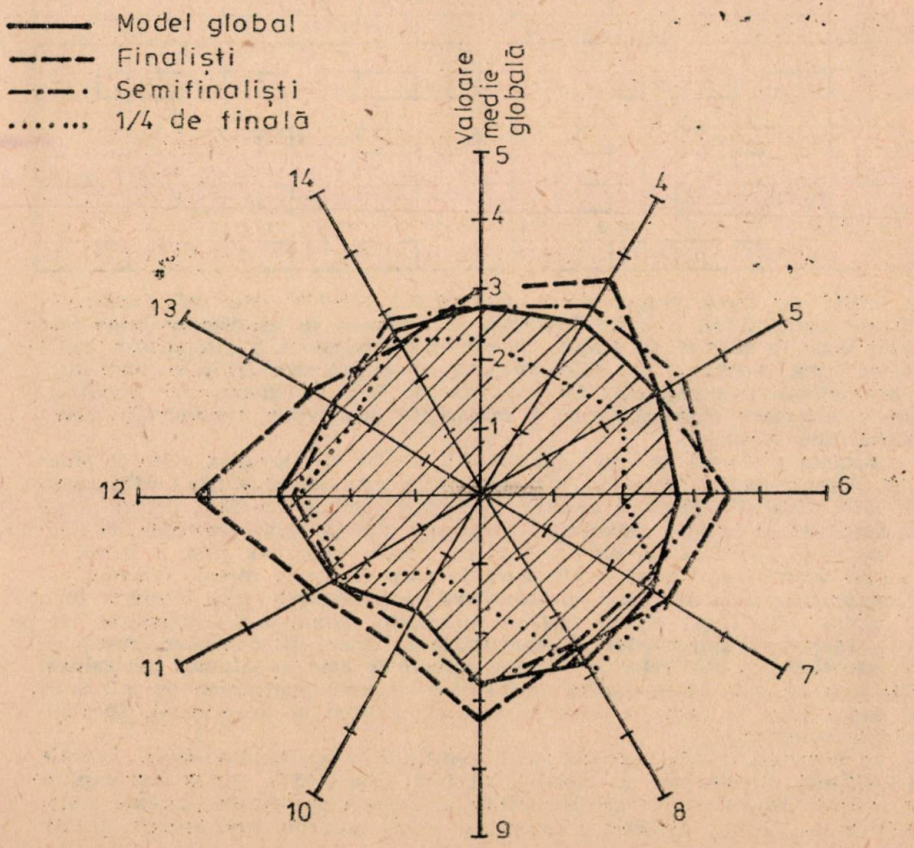


Fig. 2

Luînd drept etalon de apreciere eșantionul celor calificați în finală (22 sportivi) se observă, în primul rînd, că aceștia se diferențiază de restul modelelor prin valori superioare (peste 3,0) în sfera combativității și inițiativei, a dozării conștiente a efortului (puține mișcări parazite), ritm de luptă, autocontrol-organizare în acțiuni, viteză de reacție și de execuție (specifice), ceea ce îl apropie de modelul competitiv internațional. Cele mai scăzute valori ale acestui eșantion s-au înregistrat în sfera mobilității în ring, a preciziei loviturilor (caracteristică generală) și a forței loviturilor (2,6).

Cei 3 parametri trebuie să constituie obiective de instruire ale acestui eșantion, pe baza cărora se pot înregistra în timp relativ scurt creșteri valorice substanțiale.

c) analiza calitativă a particularităților tehnico-tactice (tabelul 2) evidențiază următoarele :

Tabelul 2

Sinteză calitativă a particularităților tehnico-tactice

Parametrii / Grupa		Stil de luptă			Distanțe preferate			Lovituri caracteristice				Apărări caracteristice				Poziție de luptă		Talie			Greșeli de:			Aspect regulamentar		
		Ofensiv	Defensiv - activ	Combinativ	Mare	Semidistanță	Mică	Directe	Laterale	De jos	Combinate	Blocaje	Deplasări	Eschive	Combinate	Normală	Inversă	Înaltă	Medie	Mică	Poziție	Mișcare	Lovire	Tineri	Simulări	Lovituri cu capul
Nr. parametrului		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1/4 de finală	N=42	13	13	16	21	18	3	15	14	0	13	8	15	5	14	32	10	16	19	7	13	22	7	22	8	12
	%	34	34	32	50	43	7	36	35	0	28	19	36	10	35	79	21	32	45	23	29	52	19	52	19	29
Semi-finaliști	N=22	3	7	12	8	14	0	7	8	0	7	4	8	2	8	18	4	5	14	3	9	6	7	12	4	6
	%	14	32	44	36	64	0	32	36	0	32	18	36	10	36	81	19	23	64	13	41	27	32	54	19	27
Finaliști	N=22	8	5	9	6	14	2	7	10	2	3	5	6	3	8	17	5	4	13	5	9	8	5	12	2	8
	%	36	23	45	26	64	10	32	45	10	13	23	27	14	36	77	23	18	59	23	41	36	23	55	10	35
Model global	N=86	24	25	37	35	46	5	29	32	2	23	17	29	10	30	67	19	25	46	15	31	36	19	46	14	26
	%	28	29	43	41	53	6	34	39	2	25	20	34	12	44	78	22	29	53	18	36	42	22	53	17	30

— stilul de luptă preponderent (parametrii 15—17) este cel combinativ (43% dintre participanți), singura diferență întîlnindu-se la eșantionul celor care au evoluat doar în sferturi de finală, la care s-a înregistrat o „împărțire" egală (34%) către stilul ofensiv și cel defensiv-activ. Procentul semnificativ către stilul combinativ (adaptativ-situațional) în proporție de 53% înregistrat în semifinale reliefează o **orientare stilistică bună a majorității sportivilor români** (în raport cu cerințele internaționale).

— distanța preferată de luptă (parametrii 18—20) cu excepția celor ce practică stilul defensiv-activ, preferînd distanța mare, este semidistanța : 64% semifiniaștii, 64% finaliștii. Modelul global exprimă o pondere de 53% pentru semidistanță fenomen ce implică necesitatea stăpînirii unor variate procedee de apărare și rezistență specifică deosebită. Ceea ce trebuie remarcat este și faptul că **foarte puțini sportivi abordează lupta corp la corp** (distanța mică), fenomen nu tocmai îmbucurător față de ringul internațional : semifinialiști : 0%, finaliștii 10%, modelul global 6%. După opinia multor specialiști, fenomenul înregistrat este cauzat de **adaptarea antrenorilor și sportivilor** la grave și repetate greșeli de arbitraj : **sancționarea eschivelor** și **a unor acțiuni de atac ca atacuri periculoase cu capul,** ceea ce face ca în cadrul întîlnirilor cu școli pugilistice ce utilizează frecvent lupta corp la corp (în special asiatici, africani și americani), sportivii noștri să fie handicapați.

— un fenomen relativ îngrijorător îl constituie ponderea **loviturilor laterale față de loviturile directe,** care în cazul finaliștilor atinge 45%. Acest fapt explică în mare măsură aspectul lipsit de tehnicitate al încheiatelor finale, în care angajamentul dur, cu lovituri decisive și imprecise a fost prioritar (parametrii 21—24).

De asemenea — şi legat de distanţa mică de luptă — se observă **lipsa aproape totală a utilizării loviturilor de jos** (2% în modelul global şi 10% în cel al finaliştilor).

Procentul de 10% la eşantionul finaliştilor este nesemnificativ, deoarece acesta trebuie corelat cu procentul celor cu poziţie de luptă inversă (stîngaci), la care lovitura de jos cu stînga la abdomen reprezintă principala şi nelipsita armă de atac (23% dintre finalişti).

Cele două fenomene corelate trebuie să conducă la o **urgentă revizuire în metodica de pregătire şi maniera de arbitraj.** Dispariţia luptei corp la corp din arsenalul de luptă al pugiliştilor români ar constitui o gravă şi regretabilă lacună.

— modalităţile cele mai frecvente de apărare (parametrii 25—28) sînt constituite din apărări combinate (în special deplasări cu blocaje sau eschive şi deplasări cu eschive.

La eşantionul celor din sferturi de finală ponderea aparţine apărărilor prin deplasare (în special prin retragere), fenomenul atestînd lipsa de calităţi şi cunoştinţe tehnico-tactice necesare altor forme de apărare, precum şi posibilităţi psihice defavorabile (teamă, instabilitate emoţională etc.).

Tabelul 3

Centralizator valoric pe categorii de greutate

Categoria de greutate / Sportivi participanţi	1	2	3	4	5	6	7	8	$\bar{X}$
48	3,1	2,1	2,8	2,1	1,9	2,7	3,2	-	2,5
51	2,5	3,1	2,3	2,8	3,0	2,4	2,4	2,5	2,6
54	3,3	3,2	3,0	3,2	2,7	2,6	2,8	2,9	2,9
57	3,7	2,8	3,1	3,2	3,1	2,8	2,9	3,0	3,0
60	3,1	3,2	2,9	2,3	2,6	2,9	2,4	2,3	2,7
63,5	3,4	3,2	3,1	2,5	2,5	3,0	2,9	2,6	2,9
67	3,1	3,0	3,0	3,0	2,6	2,6	3,2	2,5	2,8
71	3,2	3,3	3,2	2,9	3,3	2,5	2,6	-	3,0
75	2,8	2,8	3,0	3,0	2,4	3,0	2,2	2,7	2,7
81	3,2	3,3	2,7	3,0	2,5	2,8	2,4	2,2	2,7
+ 81	2,8	3,0	3,0	3,1	2,7	2,1	2,2	3,0	2,7

Din totalul celor prezenţi la finale 78% utilizează poziţia normală de luptă (parametrii 29—30), procentul fiind defavorabil faţă de ţările puternice în arena internaţională (URSS, Cuba, SUA, R.P.D. Coreeană, RDG) care ating procente de 50% şi mai mult pentru sportivi cu garda inversă (în general avantajaţi).

— 53% dintre participanţi au o talie medie, ceea ce reprezintă un fenomen normal în raport cu structura populaţiei noastre, dar defavorabil încă în raport cu cerinţele actuale care atestă o evidentă tendinţă către tipul longilin (în special Cuba şi SUA). În acest sens, deşi s-a observat un oarecare progres faţă de ediţiile trecute ale campionatelor (29%), **selecţia biologică** este încă deficitară (în special în sfera tipologiei somatice).

— cele mai frecvente greșeli dintre cele asupra cărora și-au îndreptat specialiștii atenția sînt cele din grupa greșelilor biomecanice (de mișcare) care ilustrează prezența unor **greșeli automatizate în perioadele de însușire a procedeelor tehnice de bază** (deplasări, lovituri, apărări) în cadrul secțiilor (42%). Foarte aproape de acest procent se află și greșelile de poziție (41% atît la semifinaliști, cît și la finaliști), fenomen ce întărește concluzia subliniată mai sus (parametrii 34—36). Aceste greșeli se referă la poziția picioarelor, a trunchiului, capului și brațelor.

— deoarece s-a observat că deseori maniera de arbitraj poate determina — prin diverse sancțiuni sau întreruperi ale luptei — eșecul unor sportivi sau influențarea deciziilor consemnate de către judecători, comisia de tehnicieni a înregistrat și o serie de aspecte regulamentare ale luptei. Dintre acestea au fost alese cele mai frecvente : ținerile, simulările și loviturile cu capul (în ultima categorie intrînd și eschivele corecte dar sancționate în mod repetat de către arbitri). Astfel, s-a observat un fenomen deosebit de semnificativ : **peste 50% dintre finaliști uzează de ținere repetate** (parametrii 37—39), ceea ce reflectă o slabă pregătire fizică specifică (creîndu-și prin ele momente de „respiro"), lipsa cunoștințelor tehnico-tactice ale luptei corp la corp și densitate scăzută a acțiunilor autentice de luptă pe unitatea de timp.

Fenomenul este deosebit de îngrijorător, deoarece are un triplu efect :

— conduce la sancțiuni ca penalizare de punctaj ;

— diminuează posibilitățile proprii de acumulare a avantajului (timp de luptă nefructificat) și oferă și adversarului aceleași momente de revenire.

d) **Analiza pe categorii de greutate.**

Tabelul 3 centralizează mediile obținute de către fiecare sportiv dintre cei 8 prezenți în finale la fiecare categorie de greutate, precum și media globală reieșită în cadrul fiecăreia*).

În general, valorile înregistrate sînt relativ apropiate, cu excepția categoriei 48 kg care înregistrează cea mai scăzută medie (2,5). Ea este urmată îndeaproape de categoria 51 kg (2,6), categorie în care, cu excepția celor 2 sportivi cu medii bune (3,0 și 3,1), ceilalți sînt cotați la niveluri destul de scăzute.

În mod surprinzător, cele mai ridicate medii au fost înregistrate la categoriile 57 și 71 kg, categorii la care puțini specialiști ar fi găsit „ante factum" valori individuale semnificative. Explicația constă în apariția la aceste categorii a unor sportivi ce au realizat spectaculoase salturi valorice (mai ales tehnice), cum sînt Stancu Costin (Rapid 57 kg) și Simion Gh. (Metalul 71 kg), Motrogan Nicolae (Rapid 71 kg). De asemenea, dispersia valorilor este mai mică decît în cazul altor categorii, asigurînd o mai mare omogenitate valorică.

f) Analiza individualităților prezente la finale s-a efectuat prin gruparea sportivilor în 3 categorii valorice (indiferent de vîrstă) :

I — sportivi cu media sub media globală (2,7) ;

II — sportivi cu media între media globală și media 3,0 ;

III — sportivi cu media peste valoarea 3,0 — considerați a putea constitui eșantionul valoric semnificativ pentru cerințele internaționale.

Desigur, în vederea pregătirii pentru CE de la Varna și JO de la Los Angeles Colegiul Central al antrenorilor trebuie să-și orienteze privirile, în primul rînd, asupra eșantionului ce prezintă o valoare semnificativă mai constantă, iar în al doilea rînd, trebuie să ia în discuție vîrsta atît „sportivă", cît și cronologică a unor sportivi.

Astfel, deși se pare că numărul celor cu medii de peste 3.0 este relativ mare, la o analiză atentă cu sens de perspectivă, acest eșantion se micșorează substanțial din cauza gradului avansat de uzură al unor sportivi cu multă experiență competițională, dar care nu mai prezintă garanția succesului peste 2 ani.

Pentru cerințele europene și olimpice relația dintre **vîrsta cronologică, vîrsta sportivă (stagiul în box), experiența competițională, cunoștințele tehnico-tactice și dotarea psiho-motrică** trebuie să constituie parametrii esențiali de analiză și, după cum a demonstrat-o ultimul model competițional — CM de la München — toți acești factori trebuie să se exprime la un nivel ridicat pentru a se putea realiza performanțe superioare.

*) Media aritmetică trebuie înțeleasă ca valoare orientativă deoarece, după cum se poate observa din tabel, la unele categorii de greutate dispersia valorilor este foarte mare.

Tabelul 4

Împărțirea pe cele 3 categorii valorice x)

Categoria de greutate	- 2,7	2,7 - 3,0	+ 3,0
48 kg	1. Voicilă V - 2,1 2. Costache T - 2,1 3. Sali A - 1,9	1. Petrescu S 2,8 2. Bacs V 2,7	1. Schiopu D 3,1 2. Crăciun N 3,2
51 kg	4. Vișan M - 2,5 5. Sîrcă A - 2,3 6. Burlacu C - 2,4 7. Schiopu Al - 2,4 8. Boboc I - 2,5	3. Govici Gh 2,8	3. Tițoiu C 3,1 4. Micu C 3,0
54 kg	9. Oprișor G - 2,6	4. Radu D 2,7 5. Brumă Gh 2,8 6. Negoiță Gh 2,9	5. Robu N 3,3 6. Cipere D 3,2 7. Nicolae N 3,0 8. Gheorghișor 3,2
57 kg		7. Stoiu P 2,8 8. Eva F - 2,8 9. Neagu N - 2,9	9. Stancu C 3,7 10. Panaite I 3,1 11. Cercel T 3,2 12. Preda E - 3,1 13. Tănase M - 3,0
60 kg	10. Zamfir Fl 2,3 11. Cucu C 2,6 12. Titi T 2,4 13. Brînzei N 2,3	10. Stan I - 2,9 11. Tudorancea V - 2,9	14. Țîrcovnicu Fl 3,1 15. Ioana V 3,2
63,5 kg	14. Sandu L 2,5 15. Zamfirescu 2,5 16. Corneanu I. 2,6	12. Iordache N - 2,9	16 Ilie Dr 3,4 17. Fulger M 3,2 18. Gruescu M 3,1 19. Pîrvănescu Gh 3,0
67 kg	17. Niculescu M 2,6 18. Mihalache M 2,6 19. Micloș M 2,5		20. Ghindăuanu C 3,1 21. Ciubotaru M 3,0 22. Ștefan St 3,0 23. Stan Fl 3,0 24. Hajnal C 3,2
71 kg	20. Anghel S 2,5 21. Terzea Gh 2,6	13. Encuna Gh 2,9	25. Mihai V 3,2 26. Motrogan N 3,3 27. Ciobanu N 3,2 28. Simion Gh 3,3
75 kg	22. Cîrlan I 2,4 23. Constantin 2,2	14. Popa M 2,8 15. Senciuc D 2,8 16. Crișan Al 2,7	29. Butnaru Gh 3,0 30. Sîrba M 3,0 31. Crișan N 3,0
81 kg	24. Dobre I 2,5 25. Bota V 2,4 26. Gontariu D 2,2	17. Bornescu P 2,7 18. Pascal M 2,8	32. Fedea P 3,2 33. Donici G 3,3 34. Florea C 3,0
+ 81 kg	27. Joița I 2,1	19. Preda Gh 2,8 20. Marcu M 2,7	35. Pîrjol Th 3,0 36. Anghel N 3,0 37. Cernat I 3,1 38. Vrînceanu V 3,0

x) Categoriile valorice reieșite trebuie înțelese, mai întîi, ca stări de moment (formă sportivă) și nu ca valoare general-constantă a sportivilor în cauză. Unii dintre sportivii noștri valoroși s-au prezentat la finale slab pregătiți.

Deoarece spațiul nu permite descrierea fiecărui sportiv în parte, colectivul care s-a ocupat de recoltarea și prelucrarea datelor comentate succint în articolul de față oferă tehnicienilor lotului reprezentativ toate fișele înregistrate pentru a putea fi utilizate în alcătuirea judicioasă a planurilor individuale de pregătire.

4. CÎTEVA CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

Analiza tehnică a finalelor campionatelor republicane pe anul 1982 a relie-fat o serie de aspecte ce pot fi diferențiate, în primul rînd, în 2 mari grupe :

a) existența unor carențe generale, caracteristice aproape tuturor boxerilor noștri în raport cu cerințele internaționale, ceea ce constituie „trimiteri" către sistemul nostru metodologic, către ceea ce este în prezent „școala pugilistică" românească în ansamblul ei ;

b) existența unor carențe strict individuale, ce țin atît de greșeli incipiente de asimilare și perfecționare a elementelor tehnico-tactice de bază, cît și serioase lacune în sfera pregătirii fizice specifice datorate unor greșite orientări și dirijări a efortului specific și nespecific în antrenamente.

Cerințele sesizate în prima categorie de probleme trebuie să facă neîntîrziat obiectul unei revederi metodice minuțioase începînd cu selecția, învățarea, perfecționarea și consacrarea boxerului de performanță la **scară națională.**

Trebuie să reașezăm selecția și procesul de instruire în concordanță cu cerințele internaționale și în primul rînd eliminarea din stilul boxului românesc a unor lacune, devenite „obiceiuri". Ele **stopează victoria,** deși aparent stilul pare plăcut, tehnic, „aerisit", cum încă mai spun adepții boxului francez tradițional sau ai celui polonez contemporan :

— nefructificarea maximală a timpului de luptă (pauze mari între acțiuni) ;

— contact prea scurt (în timp) și sporadic cu adversarul ;

— „umplerea" timpilor morți cu mișcări parazite, consum energetic inutil și o atitudine necompetitivă în ring (lipsă de combativitate și inițiativă) ;

— lipsa preciziei loviturilor și mari neatenții în sfera procedeelor de apărare ;

— evitarea luptei corp la corp sau utilizarea de acțiuni neregulamentare în aceste situații.

În cadrul celei de a doua categorii de probleme intră, în primul rînd **calitatea** muncii antrenorilor încă din perioadele incipiente ale practicării boxului de performanță : greșeli elementare de execuție a unor procedee de bază, greșeli de poziție, mari carențe în sfera cunoașterii procedeelor de apărare. Apoi, în etapele superioare, s-a constatat o slabă preocupare pentru individualizarea pregătirii : stiluri inadecvate calităților somatice, psihice și motrice ale unor sportivi, persistența (în ani) a unor greșeli (în special de mișcare și execuție), nevalorificarea maximală a unor calități deosebite pe care unii le au. În sfîrșit, eterogenitatea finaliștilor privind zestrea tehnico-tactică, capacitatea de efort și modul general în care au evoluat demonstrează **lipsa unei orientări metodice unitare și clare** a antrenorilor români. Acest fapt impune **măsuri urgente de perfecționare profesională** de pe pozițiile unei concepții metodice moderne și nu de pe mai multe poziții, cum s-a petrecut în ultima vreme.

c) Deoarece timpul ce a mai rămas pînă la JO de la Los Angeles, cu „stația" intermediară de la Varna (CE), este foarte scurt pentru a da unei întregi reprezentative un stil nou, cunoștințe și experiențe noi, valențe comportamentale în competiție care să o apropie de modelul competițional internațional de cel mai înalt nivel, opiniem pentru o **selecție riguroasă** a unui eșantion restrîns de boxeri care în momentul de față ating cotele cele mai înalte în sfera următorilor parametri :

— experiența competițională ;

— vîrsta sportivă și cronologică (gradul de uzură) ;

— cunoștințele tehnico-tactice ;

— dotarea psiho-motrică ;

— capacitatea de efort ;

— constanța formei sportive și posibilitatea menținerii ei timp îndelungat (cel puțin 2 săptămîni) ;

— modalitățile utilizate pentru menținerea constantă a greutății corporale (la cel mult 1,5 kg peste categoria de greutate) ;

— modul de angajare în pregătire şi concurs (disciplină, dăruire, spirit de sacrificiu şi de luptă, motivaţie cu conţinut socio-moral, patriotic, lipsa unor vicii ca fumatul, consumul de alcool, etc.).

Acest eşantion va trebui să intre în pregătire neîntîrziat iar planurile de pregătire ale acestora să pună în lumină :

— necesităţile generale (calendar intern şi internaţional intermediar, etapizare-periodizare, număr de întîlniri şi gradul de dificultate al acestora etc.).

— concepţia metodologică a antrenorilor lotului ;

— necesităţile (planurile) de individualizare.

GH. ILIUŢĂ, GH. TOMESCU : Etude concernant quelques orientations et tendances techniques-tactiques dans la boxe roumain d'aujourd'hui

L'analyse technique des finales du championnat national 1982 a montré :

— l'existance des carences générales, caractéristiques pour la grande majorité des nos boxeurs par rapport aux exigences internationales ;

— l'existance des carences strictement individuales ;

— La nécessité de réanalyser certaines lignes méthodiques, en commençant avec la sélection, l'apprentissage, le perfectionnement et la consécration du boxeur de performance à l'echelle nationale.

Le manque d'une orientation méthodique unitaire et claire impose des mesures urgentes de perfectionnement professionnel. Pour les sportifs, les auteurs opinent pour une sélection rigoureuse d'un echantillon réduit de boxeurs, en suivant les paramètres :

— l'expérience compétitionnelle ;

— l'âge sportive et chronologique ;

— les connaissances techniques-tactiques ;

— le bagage psycho-motrice ;

— la capacité d'effort ;

— la constance de la forme sportive et la possibilité de la maintenir pendant longtemps ;

Cette echantillon doit être appliqué tout de suite, ainsi que les programmes de préparation.

GH. ILIUŢĂ and GH. TOMESCU : A Study in Present-day Technical and Tactical Orientations and Trends in Romanian Boxing

The analysis of the finals of the 1982 republican championships has emphasized the following aspects :

— the existence of general deficiencies, which are characteristic of all our boxers in terms of international requirements ;

— the existence of strictly individual deficiencies ;

— the necessity for reconsidering methodological lines ranging from the selection, learning, and improvement to the establishment of the performance boxers at a national scale.

The lack of a unitary and clear methodological orientation makes it necessary to take measures for professional improvement. The authors plead for a rigorous selection of a somall number of boxers. Stress should be laid on the deficient following parameters :

— competitional experience ;

— age also in terms of sports ;

— technical and tactical knowledge ;

— psycho-motive characteristics ;

— effort capabilities ;

— constant and long-lasting sporting fitness.

All this should be taken into due consideration and included in training plans without any delay.

SCURTE CONSIDERAȚII DESPRE GRĂMADA ORDONATĂ LA RUGBY

ADRIAN MATEESCU
Antrenor C. S. „Steaua"

În jocul de rugby există două mari momente fixe : **grămada ordonată** și **marginea.** Amîndouă au o mare importanță în economia jocului, fiindcă din aceste faze echipele își procură (sau nu) „muniția" (baloanele) pentru viitoarele manevre tactice. Datorită numărului destul de mare de grămezi ordonate din timpul unui joc — circa 30—35 (cînd, de fapt, balonul se pune în dispută), precum și faptului că în rugbyul modern grămada ordonată devine o bază pentru declanșarea atacurilor, importanța acestei faze este evidentă.

Pentru a juca bine acest moment de joc, trebuie să avem o grămadă unită, puternică, cu o tehnică excelentă, care să conducă balonul înainte și înapoi, toate acestea obținîndu-le numai printr-o pregătire foarte serioasă.

CUM IA NAȘTERE ?

Grămada ordonată este dictată de arbitru în urma unor :

— greșeli de tehnică (înainte, pasă înainte) ;

— începeri și reînceperi executate greșit, la care partenerii se află în fața balonului ;

— repuneri incorecte (marginea strîmbă) ;

— faze confuze de joc ;

— poziții de afară din joc involuntare ;

— culcarea balonului în spațiul de țintă de către un apărător, după ce balonul a fost adus aici de echipa aflată în apărare.

REGULAMENTUL

Regulamentul specifică obligativitatea ca, în momentul constituirii, grămada să se afle în cîmpul de joc pe locul greșelii sau cît mai aproape (la cel puțin 5 m de margine) și să fie formată din jucătorii fiecărei echipe, legați astfel încît balonul să poată fi introdus între ei.

În momentul introducerii balonului, linia mediană — linia de contact a celor două linii I — trebuie să fie paralelă cu linia de țintă, după aceea pot începe acțiunile de împingere și dezaxare.

Nici un participant la grămadă nu are voie să împiedice introducerea balonului în grămadă.

La grămada ordonată, un jucător este afară din joc cînd rămîne sau trece dincolo de linia „ultimelor picioare" ; singurul care poate urmări traseul balonului în grămadă (fiind însă în spatele lui) este mijlocașul la grămadă advers.

De menționat faptul că legea avantajului poate acționa și în cazul grămezii ordonate.

CONSTITUIREA

Datorită faptului că o angajare în grămadă este un moment dur, de contact fizic direct între adversari, ultimele modificări ale regulamentului vin să sporească gradul de securitate al jucătorilor. Astfel, la constituire, o echipă nu se poate prezenta cu mai puțin de cinci jucători.

În ceea ce privește numărul maxim, acesta nu este precizat, deci, în anumite situații (ca proximitatea liniei de țintă adversă), pot participa la grămada ordonată toți jucătorii echipei, cu condiția să nu fie mai mulți de trei în prima linie și să se respecte condițiile regulamentare de legare — cu cel puțin un braț — în poziție de împingere.

ANGAJAREA

Angajarea este recomandabil să se facă numai cînd toți jucătorii care formează grămada (în general, opt) sînt legați și sînt gata să suporte efortul împingerii. Indiferent de forța

de împingere a jucătorilor care alcătuiesc grămada, nu este bine ca jucătorii să se angajeze pe rînd.

Ultimul care intră în grămadă este nr. 8 — închizătorul — care, după ce observă situaţia din teren, se angajează în efortul colectiv de împingere.

LEGĂTURI-POZIŢII

Pentru a spori forţa de împingere, grămada trebuie să aibă o poziţie de împingere şi o legătură între jucători foarte corecte.

Legătura dintre jucătorii participanţi la grămadă trebuie să se facă cît mai strîns, folosindu-se apucarea de tricoul sau şortul partenerului.

C. Saxton spune că „legătura trebuie să fie fermă, chiar dacă manevra doare".

În linia I, trăgătorul se leagă pe deasupra stîlpilor, avînd o poziţie puţin avansată, care să-i uşureze tragerea balonului. Pentru a împinge cît mai jos (sub fesa partenerului), linia a II-a va pleca în împingere din poziţia cu un genunchi la pămînt.

Menţinerea spatelui drept se asigură prin ridicarea capului, cu privirea îndreptată spre balon şi cu picioarele semiflexate.

FORMULE

Grămada ordonată poate fi constituită în mai multe formule de aşezare, în funcţie de adversar şi de considerente tactice. Astfel, după diverse formule folosite de-a lungul anilor, s-a ajuns la moderna 3—4—1. Avantajul acestei aşezări faţă de clasica 3—2—3 constă în stabilitatea mai mare a grămezii, datorită faptului că cei doi linia a III-a — nr. 6 şi nr. 7 — împing direct în stîlpi („sudînd" astfel linia I), evitînd tălăzuirile şi chiar prăbuşirile grămezii.

De asemenea, în această aşezare, cînd se află în apărare, linia a III-a are posibilitatea să intervină mult mai rapid, datorită poziţiei avansate pe care o are.

LUPTA PENTRU BALON

Lupta pentru balon începe odată cu introducerea balonului în grămadă pe partea stîlpului „cap afară", trăgătorul aflîndu-se mai aproape de gura tunelului (deci, de locul de introducere a balonului) decît adversarul direct.

În momentul în care balonul a atins pămîntul, oricare jucător al primei linii poate încerca tragerea balonului indiferent cu care dintre picioare. Trăgătorul execută manevra de tragere cu ajutorul partenerilor din linia I şi în efortul conjugat de împingere al întregului pachet de înaintaşi.

Un rol important, în această luptă pentru cîştigarea balonului, îl are legătura sau codul existent între mijlocaşul la grămadă şi trăgător, ceva similar cu sincronizarea lansator-prinzător în margine.

Un mare teoretician al rugbyului spunea că, în grămada ordonată, înaintaşii trebuie să facă trei lucruri: „să împingă, să împingă şi iar să împingă".

Înaintaşii trebuie să fie pătrunşi de necesitatea acestui lucru, împingerea-presiunea permanentă asupra adversarului fiind mijlocul prin care:

— adversarul este împiedicat să tragă balonul;

— fixează adversarul în pachet;

— duce la obosirea adversarului şi la preluarea iniţiativei în joc.

Din păcate, înaintaşii noştri, dealtfel foarte dotaţi pentru a practica un rugby modern (lucru demonstrat în jocurile internaţionale), consideră că, odată cu tragerea balonului, şi-au făcut datoria şi renunţă la împingere sau se ridică din grămadă, cu toate că balonul nu a fost cîştigat definitiv, aflîndu-se încă în aria grămezii.

De asemenea, este inexplicabil faptul, dovedit în atîtea jocuri de campionat, că în 22-ul propriu concentrarea este maximă, întreg pachetul împingînd cu desperare, iar în 22-ul advers înaintaşii noştri nu joacă cu acea „furie" pe care ne-au arătat-o echipele puternice, care te macină şi aproape că nu ies din terenul adversarului, pînă nu înscriu puncte.

Probabil că, în rugbyul nostru, teama de a primi puncte este mai mare decît dorinţa de a marca.

Avînd în vedere că linia I constituie baza grămezii, să analizăm pe scurt jocul acestei linii.

Stîlpii joacă un rol important în lupta pentru cîştigarea balonului şi trebuie, de aceea, să posede calităţi fizice şi morale deosebite:

— forţă, rezistenţă şi gabarit corespunzătoare postului;

— voinţă, dîrzenie, abnegaţie.

Stîlpul stînga trebuie să fie mai înalt și cu o bună tehnică a postului, iar stîlpul dreapta — mai mic, ca statură, și să aibă o mare forță de împingere.

Picioarele sînt așezate în așa fel încît să constituie o bază cît mai mare — cu cel exterior așezat puțin mai în fața celui din interior (în poziție semiflexată).

Trăgătorul — „inima grămezii" — este primul element al coloanei vertebrale a echipei (trăgător-închizător-mijlocaș-fundaș). Pentru acest post, talia contează mai puțin și nu este nici un inconvenient dacă trăgătorul este mai înalt decît stîlpii.

Legătura cu stîlpii o face pe deasupra, fiind puțin mai în față și avînd astfel libertate în acțiunea de tragere a balonului. În această manevră se folosește cel mai adesea de piciorul trei, pentru a fi mai aproape de locul unde balonul va atinge pămîntul la introducere.

Pe introducerea proprie. Stîlpul stînga menține grămada la înălțimea cerută de trăgător, pentru a facilita acestuia tragerea balonului, fără a periclita stabilitatea grămezii.

Stîlpul dreapta împinge într-o poziție joasă, proptind bine grămada.

Pe introducerea adversarului. Stîlpul stînga are o poziție mai coborîtă, sprijin îndoit, care pregătește o împingere eficace pe axa grămezii pentru dezechilibrarea grămezii adverse.

Stîlpul dreapta — în cazul unor grămezi echilibrate — împinge pentru scoaterea adversarului direct sau — în cazul cînd grămada sa este superioară — își direcționează presiunea asupra trăgătorului advers.

IEȘIREA BALONULUI DIN GRĂMADĂ

Cel mai adesea, balonul iese din grămadă prin una din următoarele trei părți :

— **ieșire laterală dreapta** (deci, partea opusă introducerii), care este cea mai convenabilă pentru propriul mijlocaș la grămadă, adversarul său direct fiind prost plasat pentru a putea interveni ;

— **ieșire laterală stînga,** foarte incomodă și, în același timp, riscantă, mijlocașul advers putînd interveni rapid. Totuși, pentru a face utilizabil și acest balon, mijlocașul la grămadă va fixa adversarul cu spatele, transmițînd balonul lui 8 sau 7 care urmează să continue faza. În mod normal, la o grămadă bună, această ieșire este accidentală ;

— **ieșire axială** — garanție a unui balon bun pentru a fixa adversarul, prin faptul că închizătorul poate păstra balonul în picioarele sale, iar mijlocașul la grămadă comandă durata de împingere ; este ideală pentru întoarcerile la grămadă care sînt adesea faze tactice ofensive foarte eficace.

Prăbușirile grămezii se datorează, în general, slabei pregătiri a unora dintre jucătorii care o alcătuiesc și, nu de puține ori, sînt provocate cu un așa-zis scop tactic.

Avînd în vedere că aceste prăbușiri pot duce la accidentarea jucătorilor, arbitrul este dator să vegheze și să sancționeze orice încălcare a regulamentului, din momentul angajării și pînă la ieșirea balonului din grămadă.

Este necesar ca jucătorii înaintași să fie pregătiți și pe plan atletic (așa-zisa „musculație"), pentru a putea rezista șocurilor și forței de împingere pe care o suportă și din față, și din spate. Antrenorii trebuie să depisteze și să corecteze pozițiile greșite observate la antrenamente și, în special, la jocuri, impunînd lucrul pentru permanenta îmbunătățire a tehnicii de post.

Toți jucătorii participanți la grămada ordonată trebuie să fie conștienți că numai cu un foarte bun suport de pregătire fizică, dublat de o tehnică de post bine pusă la punct, pot juca cu succes acest important moment al jocului de rugby.

MOMENTE IMPORTANTE
(în jocul grămezii ordonate)

Un balon cîștigat de o grămadă ordonată poate fi folosit pentru :

— începerea de acțiuni în jurul grămezii, unde înaintașii sînt primii atacanți ;

— alertarea liniei de $^3/_4$;

— lovituri de picior tactice (executate de mijlocași sau de fundași).

Toate combinațiile tactice din jurul grămezii sînt tributare calității baloanelor cîștigate și au ca punct de plecare fie închizătorul, fie mijlocașul la grămadă.

Aceste combinații sînt proprii fiecărei echipe, ceea ce impune antrenorului respectiv să își conceapă schemele în funcție de calitățile jucători-

lor care alcătuiesc compartimentul înaintării.

De remarcat rolul important al închizătorului care este responsabil de calitatea baloanelor cîştigate sau pierdute. Se spune că, atunci cînd nr. 8 „flotează", întreg pachetul de înaintare ia apă.

Toate echipele mari au în componenţă un nr. 8 de valoare, care dirijează acţiunile pachetului de înaintaşi (atît în atac, cît şi în apărare).

Se poate ataca cu succes şi pe baloanele cîştigate de la adversar, de aceea, închizătorul procedează greşit cînd păstrează în picioare acest balon, în loc să atace pe partea opusă introducerii sau să transmită imediat balonul liniei de $^3/_4$ (se joacă **rapid**, dată fiind poziţia iniţială de atac a adversarului).

Dezaxarea sau întoarcerea grămezii este o armă a jocului modern şi care constă în dezechilibrarea spre partea dorită a întregii grămezi cu balon cu tot şi se poate face atît pe introducerea proprie, cît şi pe cea a adversarului.

Este o fază tactică, pînă nu demult, executată numai în scopuri ofensive. **In atac**, această rotire se face cu scopul de a lărgi cîmpul de acţiune şi, în acelaşi timp, de a îndepărta pe apărători de locul balonului.

De asemenea, prin executarea acestei dezaxări, se poate trece mai repede atît de mult discutata linie a avantajului.

Făcute de grămada aflată în apărare, dezaxările au ca scop să dea atacanţilor o parte cît mai mică de atac şi de a-i pune pe apărători în poziţie de a interveni rapid în cazul ieşirii balonului din grămadă.

Cel care dirijează această manevră este nr. 8.

Terenul umed este ideal pentru executarea acestei manevre tactice, care nu trebuie să lipsească din arsenalul nici unei înaintări cu pretenţii.

Am expus aceste scurte considerente în legătură cu jocul grămezii ordonate, în speranţa că ele vor constitui un punct de plecare pentru viitoare discuţii.

A. MATEESCU : Courtes considérations sur le mêlée ordonnée dans le rugby

On nous fait une présentation théorique et pratique de l'un des deux grandes moments fixes du jeu de rugby, notamment le mêlée ordonnée. La structure de l'article est la suivante : Comment naît le mêlée. La formation du mêlée. L'engagement dans le mêlée. Liaisons et positions dans le mêlée (le rôle des deux piliers, le rôle du tireur sur l'introduction propre du ballon et sur l'introduction de l'adversaire). Les formes de constitution du mêlée. La lutte pour le ballon dans la mêlée. La sortie du ballon (latéralement à droite ou à gauche, sortie axiale). La dissolution de la mêlée. Moments importants dans le jeu du mêlée ordonnée.

A. MATEESCU : In Brief about the Ordered Heaps in Rugby Playing

The author reviews one of the two important fixed moments in rugby playing — the ordered heap — from a theoretical and practical perspective. The author concentrates in his article on how the heap gets formed; on the rules stipulating for it; and on the specific features of the latter, i.e. on how the players engage in it, on the respective ties and positions; on the respective formulas; on the fight for the ball (the roles played by the two poles and of the goal getter) and on how the ball is introduced and how the opponent acts. He also shows how the ball gets out of the heap (laterally on the right, and left, and axially), and dwells on the collapse of the heap. Thus he describes the most important moments implied in the ordered heap.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CERCETĂRI PRIVIND MODIFICĂRILE NIVELULUI PLASMATIC AL TIROXINEI (T4) ÎN EFORT LA SPORTIVI

Dr. ZOICA CIOARĂ
Dr. TIBERIU POP
Centrul de medicină sportivă

În ceea ce privește comportamentul hormonal în timpul unui efort fizic, mai există încă probleme neelucidate. Totuși, în ultimii ani, datorită în special metodelor moderne de cercetare, s-a ajuns la concluzia unanim acceptată asupra rolului sistemului endocrin în adaptarea organismului la efort. Odată cu lucrul fizic apare o stimulare a sistemului hipotalamus—hipofiză — glandă tiroidă — pancreas — suprarenale. Amploarea reacției depinde de intensitatea și durata efortului, dar și de gradul de antrenament.

Dacă pentru hormonul de creștere, catecolamine, corticosteroizi au existat o multitudine de cercetări care au evidențiat rolul acestora în efort, glanda tiroidă a fost mai puțin studiată, utilizîndu-se cu precădere teste indirecte. Astfel, **Letunov** (1968) menționează creșterea semnificativă a iodului proteic din sînge după eforturi fizice intensive. **Kraus** și **Kinns** (1970) au putut demonstra importanța hormonilor glandei tiroide pentru efortul antrenamentului. **Drăgan** și colab. (1968) utilizînd **testul Hamolsky,** au evidențiat rolul glandei endocrine în adaptarea organismului la altitudine. **Pop** și **Demeter** (1967 și 1974) folosind indicele de retenție au subliniat același aspect.

Pentru a întregi datele referitoare la rolul tiroidei în efort în prezenta lucrare ne propunem să urmărim dinamica tiroxinei (T_4) la un grup de sportivi de performanță supuși unui efort standard.

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost investigați un număr de 35 de sportivi împărțiți în două grupe în funcție de sex.

Grupa A cuprinde 20 de sportive de înaltă performanță componente ale loturilor de gimnastică, handbal, baschet, vîrsta medie 24,5 ani. Sportivele au executat pe cicloergometru timp de 6 minute în efort mediu de 150 W (mai redus la grupa de gimnastică) terminat cu 1 minut de efort maximal. Probele de sînge au fost recoltate pentru starea de repaus, imediat după efort și la 15—30 minute, 2—4 ore după efort.

Grupa B. — cuprinde 15 sportivi de înaltă performanță componenți ai loturilor de lupte, ciclism, scrimă, vîrsta medie 23,6 ani. Sportivii au efectuat același tip de efort, dar în medie de 200 W. Probele au fost recoltate la aceiași timpi ca și în grupa precedentă.

Componenții ambelor grupe erau sănătoși din punct de vedere clinic, precizîndu-se pe baza acestui examen, la care s-a adăugat înregistrarea reflexogramei achiliene, starea de eutiroidie.

Metoda radioimunologică folosită pentru determinarea tiroxinei este o metodă competitivă între moleculele de tiroxină marcată și moleculele de tiroxină nemarcată din serul de cercetat, procesul desfășurîndu-se în prezența unui anticorp specific acestui hormon. Valorile normale sînt cuprinse între 3,5—12,5 micrograme Ty/100 ml.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele determinării tiroxinei în plasmă pot fi urmărite în tabelele 1 și 2.

Dinamica valorilor nivelurilor tiroxinei este reprezentată în graficele 1 și

Este de remarcat faptul că, pentru ambele grupe, valorile în condiții de repaus s-au situat în limite normale

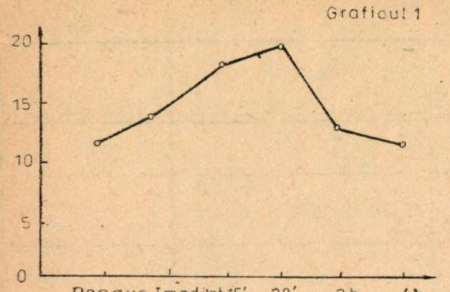
Tabelul 1

Nr. cazuri	Sex	Vîrsta medie	Timpul de recoltare	Valoarea medie a tiroxinei	D.S. ±	CV%	E		
20	F	24,5	Repaus	11,650	2,9033	22,131	0,6335		
			Imediat după efort	12,709	2,8341	22,300	0,8545	s = 2,1354 t = 3,1151 r = 0,472	0,01<p<0,001
			15′	18,766	4,0562	21,603	1,1709	s = 2,8919 t = 0,8157 r = 0,6302	p >0,05
			30′	19,337	2,7023	21,717	0,7716	s = 3,0175 t = 2,1930 r = 0,510	0,05<p<0,02
			2 h	13,243	2,8225	22,835	0,8257	s = 1,157 t = 2,165 r = 0,632	0,01<p<0,001
			4 h	12,055	3,114	19,355	0,6055	s = 2,788 t = 2,789 r = 0,961	0,05<p<0,02

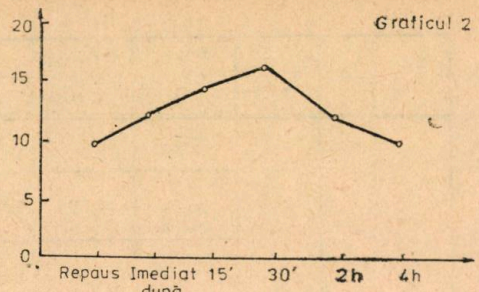
dar cu valori medii ceva mai scăzute pentru grupa de sex masculin. Valorile înregistrate imediat după efort indică creşteri semnificative statistic pentru ambele grupe studiate, date ce confirmă cercetările anterioare privind dinamica funcţiei tiroidiene în efortul fizic. Stimularea secreţiei tiroidiene, în timpul efortului fizic, este determinată de rolul acestei glande în funcţia generală metabolică şi de condiţiile de catabolism prezente în efort, intervenind în stimularea oxidărilor la nivel celular respectiv în cuplarea oxidării fosforilante, proces ce asigură sinteza de ATP, determinînd implicit creşterea consumului de oxigen. Ca mesager prim sistolic acţionează şi asupra unor constituenţi infracelulari şi asupra unor activităţi enzimatice specifice. Urmărindu-se în continuare dinamica valorilor la 15—30 minute şi 2—4 ore se constată o creştere gradată, la ambele sexe, a valorilor la 15 şi 30 de minute şi tendinţa la revenire după 2 ore, ajungînd practic la nivelul valorilor de repaus după 4 ore. Ca şi valorile de repaus se remarcă cifre medii mai scăzute la grupa de sex masculin comparativ cu prima grupă. Considerăm că această creştere a valorilor după efort ar putea fi determinată de condiţiile deosebite din ultimul minut de efort,

Tabelul 2

Nr. cazuri	Sex	Vîrsta medie	Timpul de recoltare	Valoarea medie a tiroxinei	D.S. ±	CV%	E		
15	M	23,6	Repaus	9,85	1,8239	18,516	0,5767		
			Imediat după efort	12,83	2,4069	18,767	0,7611	s = 1,335 t = 2,923 r = 0,682	0,05<p<0,02
			15′	13,88	3,3064	23,821	1,0455	s = 3,4999 t = 4,0590 r = 0,5215	p<0,001
			30′	16,08	2,8301	17,595	0,8949	s = 2,547 t = 2,220 r = 0,528	0,01<p<0,001
			2 h	12,35	2,0752	21,617	0,7114	s = 3,722 t = 3,628 r = 0,923	0,05<p<0,02
			4 h	10,15	1,9841	20,303	0,6835	s = 1,944 t = 3,065 r = 0,888	0,01<p<0,001



Dinamica valorilor medii de T_4 - fete



Dinamica valorilor medii de T_4 - băieți

cînd organismul a fost supus unui efort maximal, ceea ce presupune o solicitare extremă a tuturor mecanismelor de adaptare și contactarea unor datorii ce se vor recupera în perioada de după efort. Ar mai putea intra în discuție rolul hormonilor tiroidieni și în perioada de refacere după efort în special prin participarea lor la componența plastică a funcției generale metabolice și care vizează refacerea echipamentelor enzimatice, sintezelor proteice, reîncărcarea depozitelor musculare cu ATP etc.

CONCLUZII

Valorile de repaus ale tiroxinei (T_4) plasmatice s-au situat în limite normale la ambele grupe studiate dar cu cifre medii ușor mai coborîte la grupa de sex masculin.

Modificările după efort înregistrează o dinamică ascendentă cu valori maxime la 30' după efort pentru ambele grupe. La 2 ore valorile medii sînt în scădere ajungîndu-se foarte aproape de valorile de repaus după 4 ore. Necesitatea unei bune funcționalități tiroidiene se impune și trebuie avută în vedere încă din primele etape de selecție pentru marea performanță.

Pe baza rezultatelor obținute se poate conchide că, prin prisma parametrului tiroidian, organismul este în general refăcut și capabil să repete un efort, după aproximativ 4 ore.

Apreciem că prezentul studiu se cere întregit cu determinări efectuate pe grupe de sportivi cu diferite grade de antrenament pentru a putea aprecia valoarea acestui parametru și în estimarea gradului de antrenament.

ZOICA CIOARĂ, T. POP: Recherches concernant les modification du niveau plasmatique de la tyroxine (T 4) pendant l'effort chez les sportifs

Les auteurs ont étudié, par des dosages radio-imunologiques, la dynamique du hormone de la thyroïde — la tyroxine (T 4), sur un lot de 35 de sportifs de performance. Les valeurs enregistrées en repos, immédiatement après l'effort et après 15—30 minutes, 2—4 heures après l'effort ont mis en évidence des valeurs normales de repos et des croissances significatives après l'effort avec des valeurs, maximales après 30 minutes et le retour tout près des valeurs de repos après 4 heures. Les valeurs de repos et après l'effort n'ont révelé aucune différence significative entre les deux sexes.

ZOICA CIOARĂ, T. POP : Investigating the Modifications of Tyrosine (T_4) Plasmatic Level in Terms of the Sportsmen's Efforts

The authors have investigated the dynamics of tyrosine (T_4), a thyroidal hormone, by radioimunological dosing on a number of 35 performance sportsmen. The values were recorded at rest, immediately after efforts and at 15—30 minute, and 2—4 hours after efforts. The results pointed to normal values at rest and significant increases after efforts, to the highest values at 30 minutes and a return to values very close to those at 4 hours. The values at rest and after efforts were not significantly different in terms of sexes.

CÎND GREȘIM ÎN LIMBAJUL SPORTIV?

VICTOR BĂNCIULESCU

În ultima lucrare a academicianului Alexandru Graur — „Dicționar al greșelilor de limbă", Ed. Academiei R.S.R., 1982 — descoperim aproape 40 de termeni cu circulație curentă în sport, ceea ce dovedește pe de o parte forța de pătrundere a limbajului sportiv, iar pe de alta interesul autorului pentru vocabularul unor domenii aparent periferice. Ne-am dat, dealtfel, seama că în volumul menționat acad. Graur reia majoritatea exemplelor citate într-un articol dedicat limbajului sportiv în revista „Presa noastră" încă în 1967 (nr. 7, pag. 30—31).

Cei ce folosesc terminologia specifică activităților sportive au multe de învățat din „Dicționarul greșelilor de limbă". Iată cîteva mostre, întemeiate în principal pe explicațiile acad. Graur.

A degaja *înseamnă „a elibera (un loc)", iar expresia sportivă franceză* dégajer le terrain, *eventual numai* dégajer, *are înțelesul „a elibera propriul teren de presiunea exercitată de adversar" (iar nu cum pretinde Dicționarul de neologisme : „a trimite mingea departe de poarta proprie pentru a evita o acțiune periculoasă" — în ambele cazuri, evident, cu precădere în cursul jocului de fotbal). Dar la noi s-a înțeles greșit că ceea ce se degajează ar fi mingea și nu terenul, de unde s-au născut expresiile improprii „fundașul* degajează balonul" *sau* „degajează *dincolo de centrul terenului (sau în tribune)", cuvîntul ajungînd să însemne „a trimite departe". Încă o mențiune pentru verbul* a degaja *care, în scrimă, înseamnă (cu totul altceva decît în fotbal) „a-și desprinde lama armei (floretă, sabie sau spadă) de cea a adversarului".*

Altă formă greșită este „jucătorul X îl deschide *pe Y" (cînd un jucător pasează mingea altuia), ceea ce practic este absurd. S-a pornit de la expresia franceză* „ouvrir sur" *unde prepoziția* „sur" *nu înseamnă* „pe", *ci* „înspre", *complementul direct subînțeles fiind jocul. Deci :* „a deschide *(jocul înaintării)* înspre..."

Greșita traducere a dus și la curioasa interpretare a cuvîntului probă, *folosit atît de des în sport (dar și la examene școlare) :* proba *de 100 m plat sau* proba *scrisă. Confuzia provine din asemănarea frapantă a cuvintelor franțuzești* preuve *(care înseamnă, într-adevăr,* probă, *dovadă) și* épreuve *(care înseamnă „încercare" — ceea ce se potrivește foarte bine ideii sportive de exprimat). Dar, în graba traducerii, reporterii altor vremuri i-au dat lui* preuve *o întrebuințare străină de sfera lui firească, întrebuințare care astăzi — zice, pe bună dreptate, acad. Graur — „figurează în dicționarele noastre la loc de cinste".*

În limbajul sportiv, cu precădere în cronica de fotbal, întîlnim adesea expresiile „mingea a trecut de puțin *pe lîngă poartă" sau „jucătorul Z a ratat* de puțin". *Modelul este tot francez :* de peu, *dar în românește mult mai corect ar fi* cu puțin.

Repriză *înseamnă „reluare", deci greșit se spune, la diverse sporturi,* repriza întîi *pentru prima parte a unei partide :* repriza întîi *este, de fapt, partea a doua ! (vezi și* „Sport și limbă — IV"). *Nu ar fi greșit dacă s-ar spune* repriza întîi *și* repriza a doua *la hochei, unde partida are trei părți, sau* repriza întîi, repriza a doua *și* repriza a treia *la polo pe apă, unde partida are patru părți.*

Educație fizică și sport, nr. 5, 1985, pag. 53

Englezescul score *(în românește* scor) *înseamnă „numărul de puncte marcate de o parte și de alta" și nu — precizează acad. Graur — cum scrie în DEX (și cum ne-am obișnuit foarte mulți specialiști din sport să credem) „raportul dintre punctele înscrise și cele primite". Dicționarul de neologisme crede la fel, deci asistăm la o tendință de generalizare greu de contrazis. Acad. Graur consideră totuși că e greșit a spune „marchează și reduce scorul", căci „totalul nu poate scădea prin înscrierea unui punct în plus". Un argument în sprijinul tezei acad. Graur : expresia „scor alb" nu vrea să reprezinte un raport în infinit (0—0), ci un „meci nul", fără puncte. Deci, cînd citim uneori că un jucător (sau o echipă) face eforturi* să reducă scorul — *eventualitatea pare o imposibilitate, dacă acceptăm că* scor *înseamnă „total" și nu „diferență". Prin urmare, dacă* scorul *a fost 4—2 și a devenit 4—3, el nu s-a redus, ci s-a mărit !*

Atenție la diferența dintre expresiile pe teren *și* în teren. *Dacă* teren *înseamnă „o suprafață (o porțiune) de pămînt", atunci este greșită formularea întîlnită în reportajele sportive „arbitrul, jucătorii sînt* în teren" *(în loc de* pe teren), *pentru că „în teren" ar însemna „în pămînt", deci — cum precizează funest acad. Graur — „sînt îngropați"...*

În sfîrșit, clarificarea expresiei a duce trena *din vocabularul ciclist. Cuvîntul francez* train, *format de la verbul* traîner *„a tîrî", înseamnă „ceea ce este tîrît", de exemplu trenul sau un convoi format din altceva decît vagoane de cale ferată, și, în acest sens, se folosește pentru un* convoi *(zice acad. Graur,* pluton *zicem noi în mod curent) de ciclești. Cel care e în frunte* mène le train, *ceea ce înseamnă „conduce convoiul". Cînd s-a tradus expresia în românește, s-a zis „ciclistul X* duce trena", *cu intenția de a spune că „e în frunte" ; deși expresia a fost adoptată de DEX, să precizăm că numai confuzia dintre* tren *și* trenă *(„coada unei rochii") a putut duce la o formulare care în realitate înseamnă... „e la coadă" și nicidecum în frunte !*

În întreaga lucrare, acad. Graur ne dă o seamă de exemple de scriere sau pronunțare corectă a unor cuvinte din sport : haltére, *nu háltere (nu e din germ. Halter „care ține", ci din fr. haltère, care e de origine grecească);* handbal, *nu hambal (sau handbol) : cuvîntul e german, compus din Hand „mînă" și Ball „minge" ;* jantă *(din fr. jante) „partea exterioară a unei roți pe care se fixează bandajul de rulare sau pneul", nu geantă (care există, împrumutat din turcește, și înseamnă „servietă, valiză etc.") ;* schi *(conform formei franceze* ski), *nu schiu. De notat că originalul norvegian se pronunță și (vezi și „Sport și limbă — V")* smash *(cuvînt englezesc) se pronunță* smaș, *nu smeci (cum se aude des cu prilejul meciurilor de tenis), fără să avem vreun motiv să pronunțăm altfel decît englezii înșiși ;* sprint, *nu șprint (e cuvînt englez, nu german) ;* start, *nu ștart (idem) ;* supórter *(cum se indică și în Îndreptar), nu suportér și mai ales nu suportör, cum nu pronunță nici francezii ; cuvîntul e englezesc : supporter;* șpagat, *exercițiul gimnastic cu depărtarea picioarelor pînă la poziția orizontală (din germ. Spagat, pronunțat cu șp-), nu spagat (cum e în DEX și în Dicționarul de neologisme care crede că șpagat este doar o... variantă!);* ștachetă *(din germ. Staket), nu stachetă (vezi și „Sport și limbă — III").*

În final, cîteva observații pe care ni le îngăduie o lungă experiență în presa sportivă. Chiar dacă provine dintr-o greșită preluare din franceză, nu credem că se va mai reveni la basin ; *toată lumea astăzi zice* bazin. *Cu privire la două expresii din box :* knock out *și* knock dawn, *acad. Graur restabilește modul corect de pronunțare* noc aut *și* noc daun *(nu cnoc aut și cnoc daun), dar nu comentează scrierea propusă de Îndreptar (tocmai cnocaut și cnocdaun) care îndepărtează mult pe amatorul de pugilism de la înțelegerea semnificației prescurtărilor* k.o. *și* k.d., *atît de frecvente în cronicile de box. Tot așa, preia pe* rugbi *din Îndreptar (cu i, nu cu y final), arătînd că nu e corectă pronunțarea* ruibi, *recomandînd pronunțarea englezească — aproximativ rögbi, dar nu și corectarea literei finale, potrivit originalului* rugby. *Autorul inventariază și cuvintele* recordmană *și* tenismană, *considerîndu-le „fals feminine), dar nu ne oferă soluția, lăsîndu-ne grija invenției verbale : „deținătoare de record", „jucătoare de tenis" ?*

V. BĂNCIULESCU : Erreurs dans le language sportif

L'article représente une recension du Dictionnaire des défauts de la langue par l'académicien Alexandru Graur, notamment des termes de circulation courante dans le language sportif : dégager (dégager le terrein, dégager le ballon, dégager la lame de l'arme de celle de l'adversaire), ouvrir, épreuve, d'un peu, reprise, score (score blanc, réduire le score), sur le terrain et dans le terrain, train (mener le train) et train. Sont présentés aussi des exemples cancernant l'ortoépie: haltères, handbal (et non hambal ou handbol), jante, smaș (et non smeci, de l'anglais smash), sprint (et non șprint), start (non ștart), noc aut et noc daun (et non cnoc aut et cnoc daun, de l'anglais knock out et knock down).

V. BĂNCIULESCU : Mistakes in the Terminology of Sports

The author reviews in part the mistakes in the termionlogy and in sports which have been highlighted by Alexandru Graur, member of the Academy, concentrating on wide circulation terms. Of course, the mistakes refer to the use in Romanian of such terms as to clear or to kick over the touchline, event, round or first or second half or period, score, on and within the ground, etc. Many of the terms are borrowings from English, mispronounced, such as smash, knock out, kick down start, sprint.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ
C. S. Dinamo — București

Pițunda, mai 1981

Surescitare generală „pe patru roți", specifică oricărei deplasări. Fulgere scurte de argint, reflexele mării prin geamurile autocarului. Treptat, liniște, spiritele se potolesc, copiii — unii bat la 30 de ani — încep să aibă ochi și pentru ineditul din preajmă.

De la aeroport, n-am mai luat-o ca deobicei la stînga, spre Soci, ci în sens opus, spre Pițunda, nume hilar pentru noi, la început.

Pe retină defilează localități, vile singuratice înecate în verde crud, flori, cîte flori ! și, nedespărțită respirația uriașă a mării, ale cărei contururi ajung și pe la noi pe acasă.

Tresar ! Citesc : Colchida ! Pe urmele lui Iason ? Aici legendarul Colchis ? Dau să întreb, să atenționez asupra diamantului istoric pe care geografia locului ni-l aduce în ochi, dar realizez instantaneu că m-aș face de rîs, „copiii" au alte preocupări și, de regulă, cînd nu știu ceva nu-i devastează simțul inferiorității, din contra, li se declanșează cea mai penibilă și virulentă zeflemea care, prin contaminare generală, îi transformă într-o forță de temut.

Visător incorigibil, mare adorator de pietre, vechi înscrisuri, mă rog, orice urmă a celor vechi — evident, forma primară, sentimentală a „simțului istoric" — hotărăsc, fie ce-o fi, că da, aici și-au aruncat argonauții ancora, cauciucurile mașinii noastre îndeasă mai adînc urmele lui Iason, Tezeu, Hercules și ale celorlalți „magnifici". Cum au trecut de coloanele lui Hercules, nu putea să constituie un obstacol pentru neastîmpărul vechilor greci acest căzănel — Marea Neagră.

Mijesc ochii, blîndețea apusului predispune la visări — vîrsta ar trebui să le mai cenzureze, dar de..., ca un fluturaș timid, șovăielnic, triunghiurile albe ale lui Argo decupează azurul, corabia crește, iată, pe punte, hărmălaia celor 50 de argonauți...

— Ei, cum îți merge ? — mă smulge visării prietenul Valeri (Skvorțov, fostul mare înălțimist sovietic), bătîndu-mă amical pe umăr.

— Ocen haraşo ! Cum altfel? Pînă la Moscova am zburat bine, iar o noapte în incinta poligonului olimpic ne-a umplut plămînii cu ozonul pădurilor din preajmă, oasele și sufletul cu tihna unui somn fără vise. Apoi, spre Soci, fără zdruncinături, prin ceturile

sparte de soare căutînd Araratul, fiecare identificîndu-l în alt pisc, aterizarea ireproșabilă.

La Soci, niște vlăjgani, înalți, solizi, bronzați, îndatoritori, ni se prezintă drept gazde. Pe unul parcă l-am mai văzut, îl știu de undeva... nu-i ?... ba-i chiar el, în carne și... blugi : Saneev ! Alt vlăjgan, aflăm, fost decatlonist, este fiul marii glorii a discului anilor '50, Nina Dumbadze.

Un „comitet de primire", tînăr, voios, degajat. O adevărată plăcere.

Nu departe de Pițunda — care, zilele următoare, avea să-mi releve vechi „state de serviciu" pe acele meleaguri — gazdele noastre și-au construit un centru atletic de pregătire, căruia puține restușuri îi mai trebuiesc aduse pentru a fi excelent, retușuri care vor fi efectuate în scurt timp, sîntem asigurați.

Izolarea, liniștea, marea, pădurea, mireasma chiparoșilor, ceaiului, mandarinilor, un adevărat rai ; apoi, cînd or mai surveni și retușurile !

Mă scot din pepeni mutrele unor „seniori" — în proprie viziune — nerăbdători, înnebuniți dacă prind sau ba deplasarea, iar odată aici strîmbînd din nas abia mascat, plimbîndu-și morga blazată pretutindeni, parc-ar fi fost băgați în saci și aduși aici. I-aș face pachet și i-aș trimite direct la Constanța, dar n-am această putere și, apoi, așa-i creștem, așa-i avem. Să particip, măcar cu conștiința, la felia de răspundere ce-mi aparține.

„Piesa de rezistență" a întregului decor rămîne Saneev, figura lui interiorizată, reținută, ușor detașată oprind privirile.

Bineînțeles că aurul de la Mexic, München și Montreal magnetizează aceste priviri, așa-i de cînd lumea, oamenii îi iubesc pe eroi, uneori, prin insistență, în deficitul acestora. Dacă omului acestuia i-ar lipsi din panoplie aurul atîtor mari competiții, faima recordurilor mondiale și, mai ales, faima invincibilității — pînă mai ieri — l-am mai găsi atît de interesant ? L-am mai căuta ca albina floarea ? ca să nu folosesc o expresie mult mai plastică și adecvată. Categoric nu ! Dar isprăvile lui fac parte din el, le plimbă cu el, va muri odată cu ele. În spatele lor, al acestor isprăvi, stau năzuințe, visuri, imaginație, căutări, căi, exerciții, preferințe, priorități, rezolvări inspirate, un adevărat tezaur viu încă mult timp, tezaur căruia reținerea, aproape timiditatea marelui campion se constituie într-un redutabil Cerber care neapărat trebuie păcălit.

Cîteva zile, pregătirea a fost îngreuiată de ploaie, dar materialul sintetic a permis executarea programului. Sportivii din R.D.G., prezenți și ei aici, au însă o părere mai exigentă asupra normelor minime ale antrenamentului pentru marea performanță, astfel că, spre adîncul regret al gazdelor, și-au strîns fain-frumușel lucrușoarele și au plecat spre alte zări, obligațiile ospeției subordonîndu-se comandamentelor marii performanțe.

Urmărindu-i antrenamentele lui Slupianek — coapse de gladiator —, am văzut-o zile la rînd aruncînd și iar aruncînd greutatea, uneori în trei (!) scurte antrenamente pe zi. Rațiunea (cred eu) : realizarea unui volum cît mai mare de efort specific. Dacă cele trei antrenamente ar fi reunite în unul singur, calitatea execuțiilor în partea a doua a antrenamentului ar fi categoric mult scăzută. Dar, în maniera descrisă, se asigură refacerea nu numai de la un antrenament la altul, ci și de la o zi la alta.

Colegul Benga o întreabă, la un moment dat :

— Mîine, tot aruncări faci ?

— Dimineață vă pot spune, să văd ce hotărăște antrenorul !

Exemplar ! Să fii Slupianek și să nu știi ce faci mîine, să accepți în fapt că este unul — antrenorul ! — care știe acest lucru mai bine și căruia îi revine sarcina deciziei.

Cîți antrenori de-ai noștri — oare, în urmă cu vreo patru ani, n-ai fost chiar domnia ta, tovarășe Vintilă, și nu o dată, în astfel de situații ? și ce te-ai mai chinuit să scuturi jugul ! — trec cu dificultate hopul, cînd Măria Sa sportivul îi întreabă „Ce facem azi ?", răspunzînd cu timiditate ce cred că ar cam trebui făcut ; iar sportivul : „Păi, n-am făcut asta și ieri, dom'le ? Eu nu fac o așa prostie !" Și nu face „prostie", iar mutra nenorocită a antrenorului este expresia vie a jenei și neajutorării. Din nou : așa-i creștem, așa-i avem ! Cu ei defilăm !

* * *

Spre plajă, prin pădurea cu mereu umeda cărare. Delicata lucrare a valurilor asupra pietrelor, rotunjite și șlefuite, că-i un deliciu să ți le treci peste obraz. Privesc către unde cred că-i Grecia și, din nou, ca un copil o

iau razna, dar doctorița mă aduce pe pămînt, supunînd discuției unele probleme ale personalității sportivilor.

Realizez că uneori — nu arareori — sînt prea exigent, mai ales dacă iau drept etalon comparativ comportarea mea la vîrsta respectivă. Nu mă dezic de criticile ce-mi stau pe buze, referitoare la puținele lacune pe care le au, dar sînt în pericol de a nu vedea și părțile bune, iar doctorița mi le pune pe tavă într-o manieră impecabilă, care mă obligă să subscriu. Ia să nu mai fiu eu ca o soacră! Cite n-am făcut și eu la anii lor!

Mai ales că, întorcîndu-ne, îl surprindem pe marele C., o forță (nefastă) a pedagogiei, aruncînd deodată cu saliva și măscările, ignorînd prezența sexului frumos, explorîndu-și dezinvolt nările — și măcar de s-ar opri acolo, dar vai!... —, alternînd ca un mic Nero al zilelor noastre setea de aplauze cu foamea de autoritate. Ce pecingine se așterne peste aceste suflete crude, în formare. Și ce fac eu? Tac, pentru a nu provoca scandal și critic (în mine) lipsurile educaționale ale celor pe care sîntem plătiți să-i educăm. Comod, nu?

*
* *

Voloarea unui antrenor, opiniază amfitrionii, este dată de performanțele elevilor, dar ce antrenor o mai fi ăla care — la ceasurile de seară, nu altcîndva — nu-i capabil să răstoarne, bărbățește, pe gît un pahar cu vodcă? Cum s-ar încălzi sufletele și dezlega limbile? Ce ne-am face cu toasturile așa pe... uscat?

Vodcă de un deget și o juma' de portocală în paharul lui Saneev — simbol al posturii lui actuale, nici în car, nici în căruță, o mare forță încă obișnuințele vieții sportive. Blînd, dar ferm, mîna lui devine capac paharului cînd încercăm să rezolvăm „inechitatea" la care este supusă vodca.

Îi spun că i-am ținut pumnii în timpul J.O. de la Moscova, speram să egaleze... inegalabila salbă de aur a lui Oerter, după mine cea mai impresionantă dăltuire în neuitare olimpică a zilelor noastre.

Se angrenează în discuție, cu liniște și naturalețe — ton scăzut, monoton aproape, schimbările de intensitate primind valoare aparte — în timp ce, mașinal, își masează genunchii, îndeosebi stîngul.

L-au deranjat mult — printre altele — spectatorii din dreptul plecării în elan dornici și ei să-l vadă campion, care în entuziasmul și bunăvoința lor nu-i dădeau pace — „Hai, Viktor!", „Acum, Viktor!" etc. — nici cînd pleca în elan.

Un mare vis, o mare rană Jocurile moscovite, asupra cărora bronzul luat se exercită ca un paleativ, nesemnificativ.

Pe cîți nu i-ar face fericiți un bronz olimpic? Dar sportivul Saneev n-a fost mare doar prin mușchi și prin trasee corect stabilite pe scoarță. A fost un mare gînditor — da, gînditor! — al probei și un element esențial pe care i l-a dat gîndirea a fost autoimpunerea, educarea pînă la a deveni o a doua natură a necesității, a tiraniei de a fi primul. Și în amurgul vieții (de sportiv, bineînțeles), în fața alor săi...

La Sofia, la „europenele" de sală, am suferit alături de Corbu — îi spun. Carol a luat atunci argintul, dar cu performanță identică cu a campionului: Saneev (16,97 m — dacă nu mă înșel)! Nu-și aduce aminte, deși a trecut atunci prin mari emoții. Carol n-a prins una în plin, era capabil de mult mai mult, iar Saneev patrula ca un leu neliniștit de-a lungul pistei de elan. Zicea că nu-și amintește, dar eu nu l-am crezut, purgatorii din astea nu se uită. Am mai remarcat astfel de atitudini și la alți mari sportivi. Probabil face parte din truda psihologică de a-și făuri un postament cît mai intangibil, în primul rînd în propriii ochi: sînt sus, sînt tare, sînt de neînvins! Devenită convingere, sportivul deține o armă de mare eficacitate în arsenalul său.

Dar se interesează de Carol, cum o mai duce, ce mai face, are pentru el o mare afecțiune.

Fumează, 4—5 pe zi, deprindere din ultimii ani. Nu-i și n-a fost „călugăr", dar preceptele esențiale ale vieții sportive i-au fost sfinte.

Îl irită viața cu program stabilit de alții, mărturisește el aproape cu ton de scuză. A evitat cît i-a stat în putință cantonamentele. Pe antrenori i-a consultat mai mult în probleme tehnice, ca sfătuitori (cînd a devenit performer). Toți l-au înțeles, l-au ajutat și le este recunoscător.

Sub forma unui venin brusc reactivat (vinul care a înlocuit vodca să fie cauza?), îmi fulgeră prin minte atîtea și atîtea situații în care mari atleți,

călcîndu-și personalitatea în picioare, au coborît rușinoase trepte, pentru a satisface așa-zise exigențe dictate de pedagogi care agitau frenetic drapelul „disciplinei", de fapt, al ignoranței.

Într-un colectiv, disciplina — aș zice — este elementul primordial, direct determinant asupra eficacității ! Indiscutabil ! Dar nu disciplina care tolerează doar scheletul personalității. Poate realiza o mare performanță o.... mică personalitate ? Greu, dacă nu chiar imposibil. Pedagogia elastică, creatoare, „sudoarea" creierului chinuindu-se în căutarea și găsirea celor mai adecvate căi de ascensiune fizică și psihică alături de subiectul respectiv (colectivul nu anihilează individul, din contra, îl potențează), iată calea, iată obiectul adevăratului pedagog. Îmi pocnesc prin cap și ochi parcă gîndurile ca niște artificii, dar întorcînd capul spre stînga, spre marea calmă, ironic surîzătoare, din ochii lui Viktor — ce mutră ar fi făcut în secunda, secundele în care tumultul indignării ne-a aruncat pe altă lungime de undă ! — și brusc mă potolesc.

S-a lăsat, se va lăsa de performanță. N-am rostit bine întrebarea și-mi dau seama că am pășit pe un teren minat. Tăcere, lungă tăcere. Apoi, rar, încet, cu privirea apăsînd portocala din pahar : „Pentru mine este mai greu să mă las de sport, decît pentru un morfinoman să renunțe la narcotice ; ai un țel, ai o chemare mai tare decît un drog... Dar vine un timp... Cred că voi concura la veterani, cred...".

Ca-ntr-o piesă în care impasul acțiunii cere o schimbare, băiatul de la poliatlon — robust, optimist, emițînd în jur buna dispoziție ca o sursă luminoasă — țîșnește sus și, cu paharul în dreptul ochilor, trîntește un toast. Al cîtelea, oare ?

Discuția generală se deplasează spre poliatlon :

— Poarta carierei oricărui atlet trebuie să fie poliatlonul.

— La o recentă conferință avînd ca temă poliatlonul, au participat 250 de antrenori coordonatori de specialitate, reprezentîndu-i pe cei peste 1000 de colegi de specializare.

— Se plîng de trăinicia... cleiului cu care antrenorii de juniori se lipesc de elevii lor cînd e să-i promoveze.

Nu sînt suficient stimulați în această direcție, opiniază gazdele, exprimînd o realitate care nu este numai a lor.

„Prietenul" C., rapid răpus de sucul de struguri, nebăgat în seamă în măsura în care orgoliul său prostesc o reclamă, își compune o figură jignită, adînc minimalizatoare a splendidei atmosfere de prietenie și sinceritate și se retrage ostentativ, ostentație ignorată cu inteligență de toți. Ne cresc cam de mult bărbi sure, dar culoarea suprafeței creierului n-o pot influența. Păcat !

Viktor se amuză copios cînd îi spunem că printre sportivii noștri circulă zvonul că în preajma orașului Suhumi — orașul natal — i s-ar fi ridicat o statuie. Asta l-a scos din ale lui, rîde, se potolește, iar izbucnește clătinîndu-și amuzat capul.

„Statuile-s pentru morți" — spune el într-un tîrziu, iar eu imediat : „Chiar dacă n-ai statuie din marmură, te asigur că-n sufletul sportivilor români ai o splendidă statuie". Toți aplaudă, iar eu modest la față — îmi închipui — și fălos ca un curcan pe dinăuntru, cînd realizez că mă comport ca un tocilar care se laudă că n-a pus mîna pe carte, dau rapid paharul pe gît.

Din paharul lui Saneev a dispărut doar portocala...

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur

Le bien connu entraîneur du club Dinamo continue ses confessions en nous offrant quelques souvenirs de Pițunda, en Caucase, ou il a participé pendant l'été de 1981, a un champ international de préparation athlétique. Il fait une incursion dans le monde des légendes des grecques antiques, puis il quitte brusquement les argonautes pour se trouver devant des figures légendaires de nos jours : Skvortsov, Saneev, Nina Dumbadze et son fils... Il apperçoit Slupianek, avec ses chevilles de gladiateur, qui n'aime pas — tout comme ses compatriotes — cette ambiance de rêve, fait ses bagages et part vers d'autres lieux plus propices pour la grande performance athlétique. Dans la deuxième partie de l'article, l'auteur raconte la discussion avec Saneev, un soir, devant un verre rempli d'orangeade plus que du vodka, occasion de nous rapprocher, sentimentalement de notrre ancien grand sauteur Carol Corbu.

(Continuare în pag. 64)

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Prof. IONEL BRATU
Școala generală nr. 99 — București

În cazul cînd nu sînt posibilități de folosirea masajului ca mijloc de întreținere morfo-funcțională se poate recurge la **practicarea automasajului.** Pentru a veni în ajutorul celor interesați facem cele mai semnificative recomandări privind folosirea automasajului în cadrul regimului de viață rațional.

Automasajul reprezintă aplicarea manevrelor de masaj asupra propriului corp respectînd integral toate cerințele de utilizare științifică a masajului. Față de masaj, automasajul prezintă o serie de avantaje care l-au impus și pentru care cunoaște o largă aplicare atît printre sportivi, cît și printre nesportivi. Automasajul poate fi aplicat de către oricine, în condiții de dotare materială minime, după un oarecare instructaj de informare. De asemenea automasajul poate fi aplicat concret în funcție de multe particularități individuale fiind adaptat continuu acestora.

În același timp automasajul prezintă și un complex de mișcări — asemănătoare exercițiilor fizice segmentare, capabil să producă un efort fizic cu efecte utile asupra proprietăților musculaturii membrelor superioare și trunchiului, asupra mobilității articulațiilor membrelor superioare, asupra circulației sîngelui și limfei, asupra schimburilor nutritive, accentuînd consumul energetic. În același timp automasajul are și unele dezavantaje, care pot fi neutralizate prin îmbunătățirea tehnicii de aplicare. Astfel un prim dezavantaj este acela că nu toate regiunile corpului pot fi automasate eficient. Așa este cazul spatelui și cefii. Dezavantajul poate fi neutralizat prin găsirea unor poziții care să favorizeze aplicarea lui și pe regiunile menționate. Alt dezavantaj îl constituie faptul că automasajul este obositor și blochează mișcările toracelui din cauza predominenței poziției de flexiune a trunchiului. Acest dezavantaj se neutralizează prin efectuarea unor pauze de odihnă, a unor exerciții de relaxare pentru degete, mîini și brațe, cît și a unor exerciții de respirație accentuînd atît inspirația cît și expirația.

Automasajul poate fi aplicat direct pe piele cît și peste o îmbrăcăminte ușoară (costum de sport etc.) sub formă de automasaj parțial (local și regional) cît și general (pe toate părțile corpului).

În primul caz durata este de 10—15 minute, în al doilea caz de 30—35 minute. Automasajul parțial — forma locală sau regională — se folosește îndeosebi în scop profilactic și terapeutic. (Automasarea unor grupe musculare dureroase aflate în contractură, a unei articulații dureroase cu limitarea mișcărilor, a unor regiuni în care se manifestă tulburări de circulație a sîngelui — edeme periferice sau dilatări ale venelor etc.). În scop igienic de întreținere se recomandă automasajul general care realizează toate efectele utile produse de masaj și care au fost prezentate anterior. Pentru ca automasajul să realizeze toate efectele masajului asupra țesuturilor ; piele, țesut celular subcutanat, muscular, vase, nervi și asupra funcțiilor vegetative ce au loc în acestea și care constituie fundamental efectul igienic de întreținere sau curativo-profilactic se impune aplicarea automasajului respectînd o serie de cerințe tehnico-metodice și igienice care condiționează eficiența automasajului asupra stării de sănătate. Este motivul pentru care prezentăm în continuare aceste cerințe.

Educație fizică și sport, nr. 5, 1983, pag. 59

— Ordinea automasării regiunilor corpului, într-un automasaj general este următoarea : piciorul pe partea plantară și apoi pe cea anterioară, gamba simultan pe partea interioară și posterioară, genunchiul, coapsa pe partea anterioară și posterioară, șoldurile și regiunea fesieră, spatele, abdomenul, toracele, membrul superior (întîi unul apoi celălalt) în ordinea mînă, antebraț, braț și umăr și se încheie cu automasajul cefii.

— Tehnica și metodica automasajului pe segmentele corpului constă din :

— Automasajul membrelor inferioare :

— **automasajul piciorului** se face din poziția șezînd aplicîndu-se manevrele următoare : netezire cu fața palmară aplicată pe partea plantară de la degete spre călcîi în mod alternativ, aceeași se aplică pe partea inferioară a piciorului, urmează fricțiunea aplicată circular mai întîi pe plantă cu nodozitățile pumnului apoi pe partea anterioară localizată pe degete, spațiile interosoase în jurul maleolei făcută circular cu vîrful degetelor, urmează scuturatul degetelor și piciorului respectiv, tracțiunea degetelor și piciorului, netezirea de încheiere făcută mai lent și uniform. Automasajul piciorului se termină cu mișcări active analitice ca flexii și extensii, lateralitatea internă și externă, circumducția (ducerea în cerc) și se recomandă îndeosebi cînd apar tulburări în circulația arterială (picioare reci), tulburări în circulația venoasă (picioare umflate și greoaie) apariția unor dureri în mers determinate de începutul de aplatizare (căderea bolții interne sau transverse a piciorului) sau a unor dureri și limitări ale mobilității ca urmare a unor procese reumatoide.

— **Automasajul gambei — genunchiului și coapsei** poate fi făcut împreună din poziția șezînd cu genunchiul ușor îndoit sau stînd în „treaptă" cu piciorul automasat dus în sprijin pe un suport de 30—40 cm. Se începe cu netezirea făcută simultan și alternativ sub formă lungă și scurtă localizată îndeosebi pe partea posterioară a gambei, pe genunchi și pe coapse. Urmează netezirea sacadată prin comprimarea și decomprimarea alternativă a gambei și coapsei de jos în sus în ritm lent apoi mai repede. Se aplică în continuare fricțiunea circulară făcută cu nodozitățile mîinilor localizată îndeosebi pe partea anterioară a gambei, pe genunchi, pe punctele de inserție a tendoanelor și ligamentelor. Urmează frămîntatul în cute localizat pe mușchii posteriori ai gambei, apoi pe cei antero-laterali și pe cei de pe coapsă insistîndu-se cu această manevră care este de bază. Tapotamentul sub formă de tocat se aplică în lungul gambei și al coapsei, completîndu-se dacă este cazul și cu bătătoritul cu mînă făcută „căuș". Dintre manevrele cu caracter de relaxare se aplică rulatul gambei și al coapsei, scuturatul mușchilor posteriori ai gambei și un ușor cernut al coapsei. Se încheie cu netezirile lungi simultane și lente. La automasajul coapsei, genunchiului și gambei asociem mișcări analitice ale membrelor inferioare cum sînt : fandările înainte și lateral, ridicările pe vîrfuri, genuflexiunile, depărtările laterale, îndoiri ale genunchilor spre piept și altele. În scop curativo-profilactic automasajul gambei genunchiului și coapsei poate fi aplicat în caz de tulburări în circulația arterială și venoasă (fără să existe contraindicații medicale) dureri, limitări de mobilitate din articulațiile : șoldului sau genunchiului sau manifestări reumatismale, tulburări neuromotrice ca urmare a unor tulburări ale nervilor periferici sau centrali, atrofii ale mușchilor ca urmare a unor imobilizări în aparate gipsate și altele.

— **Automasajul spatelui** se aplică din poziția stînd depărtat și începe cu netezirea făcută alternativ cu partea dorsală a mîinii la care asociem mișcările de îndoire laterală a trunchiului, apoi localizăm netezirea cu fața palmară a mîinii pe mușchii dorsali și pe trapez fibrele descendente. Urmează fricțiunea făcută cu fața dorsală a mîinilor și cu celelalte nodozități sub formă circulară localizată în regiunea lombară apoi în cea superioară. Frămîntatul se aplică cu multă dificultate dar poate fi făcut pe mușchii dorsali prin manevra în „cută" cu o singură mînă ca și pe trapez, fibrele descendente cu o mînă pe partea opusă. Tapotamenul se aplică la fel dificil, mai mult sub formă de tocat și bătătorit cu o mînă pe partea opusă. Se încheie cu netezirea făcută lent. La aceste manevre se asociază în încheierea automasajului spatelui unele mișcări de trunchi făcute cu amplitudine din ce în ce mai mare — deci cu arcuiri — îndeosebi de către persoanele mai în vîrstă a căror mobilitate a trunchiului s-a redus cum sînt : îndoirile laterale, răsucirile, ducerile în cerc, întinderi ale coloanei în axul său lung și altele. Automasajul spatelui se recomandă curativo-profilactic în cazul unor dureri cu localizare în această regiune așa cum este cazul spondilozelor, nevralgiilor, unele deviații ale coloanei (asociativ exercițiilor corective) leziuni ale corsetului vertebral și altele.

— **Automasajul peretelui abdominal și toracic** se efectuează din poziția șezînd rezemat cu genunchii îndoiți. Se începe cu netezirea simultană localizată pe peretele abdominal apoi pe cel toracic de jos în sus și de la linia mediană spre înafară, localizîndu-o mai ales netezirea alternativă pe mușchii drepți abdominali, apoi cei oblici iar pe torace pe mușchii pectorali. Fricțiunea care urmează se aplică circular cu vîrful degetelor sau cu celelalte părți ale mîinii pe partea opusă a regiunii respective. Frămîntatul se localizează pe cuta adipoasă abdominală sub formă de „cută" sau val, apoi pe mușchii pectorali, la fel în „cută" cu o mînă pe pectoralul opus. Dintre manevrele de tapotament se aplică tocatul pe peretele abdominal iar pe pectorali și un ușor bătătorit. Ca manevră de relaxare se aplică un scuturat al mușchilor pectorali. Se încheie cu netezire ușoară. Asociem și în acest caz mișcările analitice pentru exercitarea mușchilor abdominali îndeosebi aplecarea trunchiului înainte, sugerea și dilatarea abdomenului, răsucirile de trunchi și mișcările de inspirație și expirație amplă.

— **Automasajul membrului superior :**

— **Automasajul mîinii** se face după ce sprijinim mîna pe o suprafață plană. Se începe cu o netezire făcută de la degete spre rădăcina mîinii întîi pe fața palmară apoi pe cea dorsală. Fricțiunea se aplică linear și circular în lungul degetelor și a spațiilor interosoase. Frămîntatul se aplică numai pe mușchiul tenar. Se scutură apoi degetele și mîna în întregime după cea am așezat-o cu partea cubitală pe suprafața de sprijin. Urmează tensiunile și fricțiunile degetelor și pumnului. Se încheie cu netezire.

— **Automasajul antebrațului, cotului, brațului și umărului** se efectuează împreună și începe cu o netezire lungă făcută cu fața palmară a mîinii localizîndu-o pe fiecare față a segmentelor respective. Fricțiunea se execută circular cu partea cubitală, cu vîrful degetelor, cu celelalte nodozități localizîndu-o pe grupele musculare bine reliefate. Frămîntatul este manevra de bază și se aplică cel în cută localizat pe mușchii din treimea superioară a antebrațului, pe tricepsul și bicepsul brahial și pe mușchiul deltoid. Tapotamentul se aplică sub formă de tocat și bătătorit cu o mînă. Dintre manevrele de relaxare se aplică rulatul antebrațului și brațului și unele scuturări. Se încheie cu netezire. Și la acest segment asociem exercițiile analitice executate cu mîna : duceri în cerc, flexii ale mîinii și extensii, înclinări cubitale și radiale, flexii și extensii ale coatelor, supinația și pronația antebrațului, flexiile și extensiile brațelor, întinderile și îndoirile, abducțiile și rotațiile făcute analitic din articulațiile umerilor.

Se recomandă aplicarea automasajului membrului superior în aceleași cazuri de dureri reumatismale, după imobilizări în aparate gipsate, tulburări neuromotorii și altele.

În raport de necesități, durata poate fi micșorată, aplicîndu-se mai insistent pe acele regiuni unde sînt tulburări circulatorii (gambe, picioare, mîini, antebrațe) sau unde sînt grupe musculare cu tonus redus și cu contractilitate redusă (gambă posterior, coapsă posterior, peretele abdominal. În scop terapeutic și curativ automasajul trebuie aplicat în manifestări reumatismale, imobilizări ortopedice (tulburări ale circulației sîngelui și limfei, atrofii ale țesuturilor moi), reeducarea unor mișcări ale membrelor inferioare și în alte cazuri.

I. BRATU : Recommandations concernant l'intégration des exercices physiques dans le régime de vie rationnel

Pour venir en aide des intéressés, l'auteur fait les plus significatives recommandations concernant l'utilisation de l'auto-massage dans le cadre du régime de vie rationnel.

L'auto-massage représénte l'application des manevres sur son propre corps. Par rapport au massage, l'auto-massage présente une série d'avantages qui l'on imposé parmi les sportifs, mai aussi parmi ceux qui ne pratiquent pas le sport. L'auto-massage peutêtre pratiqué par n'importe-qui, dans des conditions matérielles minimes, aprés un certain cours d'information.

L'automassage peut être aplliqué directement sur la peau, mais aussi sur un vêtement léger, sous forme d'automassage partiel ou général. La durée est de 10 à 15 minutes.

L'automassage partiel — la forme locale ou régionale est utilisé à des fins prophylactiques et thérapeutiques. Pour le but hygiénique de maintien on recommande l'automassage général. L'ordre d'action sur les régions du corps dans

le massage général est la suivante : le pied, la jambe, le genou, la cuisse, les hanches, la région fessière, le dos, l'abdomen, le thorax, les bras, la nuque.

La technique et la méthodique de l'automassage est présenté dans le contenu de l'article.

I. BRATU : Recommandations on Integrating Physical Exercises in a Judicious Way of Life

In order to help the people concerned, the author makes significant recommandations on the use of self-massage in a judicious way of life.

Self-massage, in other words, the carrying out of the massage by oneself, offers a great number of advantages and that is why it is largely used and not only by sportsmen. It may be carried out by anybody, for it does not require special endowments, according to some directives.

Self-massage may be general or partial, and it may be appllied on the skin or even when lightly dressed. It lasts 10—15 minutes.

Partial massage, local or regional, has prophylactic or therapeutical purposes ; for general maintenance purposes it is general self-massage that is recommended. The order of self-massage is the following : the foot, the calf, the knee, the thiph, the hips, the buttocks, the back, the abdomen, the chest, the arms, the neck.

The techniques and methods of self-massage are described in the article.

(Urmare din pag. 64)

D. STANCIU : The Beginning of Sporting Activities in the Town of Brăila

The first sporting events in Brăila, one of the most important Romanian ports on the Danube, took place at the end of the 19th century. In 1880, Alexandra Mareș, a cavalry officer, established the "Equestrian Society for Improving Horse Breeds" ; this society organized the first horse races on the racecourse in the vicinity of the slaughter house, in 1885 and 1887. That same year the teacher R. S. Corbu organized "oina" and gymnastics teams at the Nicolae Bălcescu high school. 1925 saw the establishment of the Brăila Cyclist Club which attracted a great number of youna people ; the cyclists of the town of Brăila participated with notable results in numerous outstanding competitions. Swimmers and canoe rowers also started their activities in 1905, as testified to by the information provided by the mewspaper "Brăila Sport", one of the first sporting neswpapers, and by such neswpapers as "Cuvîntul sportului" and "Sportul nostru".

FILE DE ISTORIE

ÎNCEPUTURILE SPORTIVE ÎN ORAŞUL BRĂILA

Conf. univ. DUMITRU STANCIU
Universitatea Galaţi

Una dintre primele manifestări sportive din oraşul Brăila datează din anul 1880. În acest an, un ofiţer de la o unitate de cavalerie din oraş, Alexandru Mareş, *punea bazele „Societăţii Equestre şi de încurajare pentru ameliorarea rasei cailor". În anii 1886 şi 1887, societatea organizează pentru prima oară alergări de cai, care continuă periodic, desfăşurîndu-se pe hipodromul comunal de lîngă abatorul de vite.*

În anul 1903, societatea brăileană construieşte un hipodrom nou în parcul de la „Monument", pe care se desfăşoară ulterior o intensă şi bogată activitate hipică.

Educaţia fizică organizată a tineretului şcolar o inaugurează gimnaziul real (ulterior Liceul „Nicolae Bălcescu").

În anul 1887, venind la acest gimnaziu ca profesor de gimnastică, R. S. Corbu *pune bazele echipelor de oină şi gimnastică ale elevilor.*

În anul 1899, la concursul general de oină, care are loc la Bucureşti, echipa Liceului „Nicolae Bălcescu" cîştigă „Statueta sportivă", marele premiu al jocului de oină, pe care l-au disputat 18 licee din ţară.

La al doilea concurs de oină, care are loc la Brăila, în anul 1902, între echipele elevilor de liceu din Bucureşti, Brăila şi Iaşi, echipa Liceului „Nicolae Bălcescu" cîştigă din nou premiul I. Doi ani mai tîrziu (iunie 1904) la concursul general de oină de la Buzău, prezidat de ministrul instrucţiunii de atunci, Spiru C. Haret, *echipa Liceului „Nicolae Bălcescu" cîştigă pentru a treia oară titlul de cea mai bună echipă din ţară.*

Ciclismul a înscris în istoria începuturilor sportului modern în oraşul Brăila o pagină interesantă. Practicat sporadic între 1910—1925 este consolidat într-o organizaţie stabilă prin crearea în anul 1925 a Clubului Ciclist Brăila. *În acelaşi an, la 27 septembrie, clubul brăilean organizează cursa: Măcin — Tulcea — Măcin (152 km) dotată cu „Marele premiu al oraşului" una dintre cele mai dificile alergări de fond ale timpului, datorită drumului dificil. Această primă ediţie este cîtigată de* Ferdinand Celino *de la Clubul Ciclist Galaţi. În anul 1926 se construieşte la „Monument" velodromul oraşului. Tot în acest an, cicliştii brăileni domină cu autoritate campionatele naţionale şi reuşesc să cîştige toate titlurile puse în joc* (Vasile Negrescu — *1000 m viteză,* Vasile Dinu — *semifond,* Vasile Munteanu — *fond şi* Virgil Mormocea — *cursa de o oră).*

Încurajaţi de primele rezultate şi de numărul foarte mare al specialiştilor care asistă la reuniunile cicliste (fotbalul se afla încă în faza organizării), conducătorii de atunci ai ciclismului organizează foarte des întreceri şi reuşesc să descopere, cu ocazia acestora, un însemnat număr de talente care se vor afirma ulterior. Şi astfel, în anii următori, pe lista campionilor României, apar numele lui Vasile Dinu *(1928),* Vasile Negrescu *(1929 şi 1932),* Zamfir Munteanu *(1931). În afara acestora,* M. Ştefăniţi, T. Popîrlan, Spiru Ştefăniţi, A. Popîrlan, N. Oţeleanu *şi mulţi alţii reuşesc să se afirme cu succes pe plan naţional şi internaţional. Alături de ei, figura lui* Virgil Morocea *(unul dintre cei mai valoroşi ciclişti din ţară timp de aproape 12 ani), întregeşte o listă de autentice talente cărora munca şi pasiunea le-au adus destule satisfacţii, însă nu şi grija şi preţuire a cîrmuitorilor vremii. În anul 1936,* Virgil

Mormocea *este căpitanul echipei naționale participante în „Turul Franței", iar în anii următori participă la „Turul Poloniei" și la „Turul Ungariei".*

În anul 1906 ia ființă, în orașul Brăila, Clubul Nautic „ISTRUL", *care-și propune să dezvolte în rîndurile tineretului din oraș dragostea pentru canotaj și înot. Primele concursuri sînt organizate la 22 iulie 1906 cu ocazia festivităților de constituire a clubului.*

Mai tîrziu, Clubul nautic „ISTRUL" începe să organizeze curse de înot pe distanțe lungi : Măcin — Ghecet, Brăila — Galați, Brăila — Galați — Reni, care se bucură de foarte multă popularitate. Astfel, în anul 1912 are loc primul concurs oficial de înot pe distanța Măcin — Ghecet, cu participarea a 21 de sportivi, iar la 15 august 1925 este organizată pentru prima dată cursa Brăila — Galați la startul căreia se aliniază 68 de înotători. Mai tîrziu, Clubul nautic „Istrul" își mărește aria de activitate înființînd secții de gimnastică, tir și patinaj.

* * *

La Brăila, la 12 iuine 1905 apare unul dintre primele ziare provinciale cu caracter sportiv. El se numește „Brăila Sport" *și apare în zilele cînd au loc curse hipice pe hipodromul orașului. Tot la Brăila, la 2 martie 1924 apare primul număr al ziarului local* „Cuvîntul Sportului" *cu apariție săptămînală și cu rubrici de fotbal, volei, baschet, rugby, tenis, ciclism, automobilism, hipism, canotaj, înot și aeronautică.*

BIBLIOGRAFIE

XXX : *Ziarul „Vocea Brăilei" numerele din 2.III și 22.VI.1886.*

A. SEMILIAN : *„Istoricul presei brăilene", Brăila, 1936.*

XXX : *Ziarul „Cuvîntul Sportului" nr. 1, 2.III.1924, Brăila.*

XXX : *„Gazeta Sporturilor", colecția anilor 1924—1940.*

XXX : *„Educație Fizică", nr. 10, 1928, nr. 7, 1933, nr. 1, 1934.*

XXX : *„Gimnasticul român", nr. 7 și 8, 1914.*

D. STANCIU : Le début du sport dans la ville de Brăila

Les premières informations sur les manifestation sportives sur le territoire de la ville de Brăila, l'une des plus importantes villes sur le Danube, datent depuis 1880, quand un officier de cavalérie, Alexandre Mareș fondait une société denommée „La Société Equestre et d'encouragement pour l'amélioration de la race des chevaux". Cette société organisera en 1886 et 1887 les premières courses hippiques sur le hippodrome rural dans le voisinage de l'abbatoir. Toujours en 1887, le professeur R. S. Corbu fond l'équipe d/oina et de gymnastique du lycée Nicolae Bălcescu. En 1925 nait le Club Cycliste Brăila, qui attirerait l'intérêt des jeunes de la ville vers ce sport. Les cyclistes de Brăila participeront à de nombreuses rencontres, avec des résultats plus que notables. On fait aussi des références concernant l'activité des nageurs et des cannoteurs et on souligne l'apparition en 1905, le 12 juin du journal "Brăila Sport", l'un des premiers journaux provinciales ayant un caractère sportif, suivie par d'autres publications semblables — "Le mot du sport", ou "Notre sport" etc.

(Continuare în pag. 62)

(Urmare din pag. 35)

Intervenţia la minge presupune repezirea braţelor sub mingea respinsă de blocaj ce vine, de regulă, pe o traiectorie aproape de verticală. Frecvenţa ei pe set nefiind prea mare (7—8 execuţii la seniori şi ceva mai puţine la juniori), dublarea atacului trebuie să fie prezentă în joc şi ca atare să fie introdusă în instruire pentru a recupera totuşi acest număr de situaţii condamnate eşecului.

CARACTERIZAREA EFORTULUI ÎN VOLEI

Jocul modern de volei se caracterizează prin acte motrice rapide şi precise, prin combinaţii şi atacuri în forţă, alternate cu atacuri liftate, mingi puse sau cu fentă.

Intervenţiile la minge, precum şi deplasările sînt efectuate uneori în condiţii anaerobe, cu toracele blocat. Totalitatea acestor momente anaerobe este mult mai mare decît la alte jocuri sportive. Datoria de oxigen contractată în momentele de apnee se lichidează parţial sau total în momentele următoare cînd mingea ridicată se află în terenul adversarului. Încordarea reîncepe odată cu trecerea mingii în propriul teren şi fazele de apnee reapar la jucătorii ce intră succesiv în acţiune.

Ca intensitate, efortul în cadrul jocului de volei poate fi caracterizat ca **variabil,** momentele de solicitare maximală fiind alternate cu cele submaximale, moderate şi cu scurte pauze intercalate.

* * *

NOTA AUTORULUI. La elaborarea modelelor, pe grupe şi ani de pregătire sportivă, au colaborat următorii profesori : **Maria Săvinescu** (Piatra Neamţ), **Nicolae Teodorescu** (Piatra Neamţ),**Mircea Dumitrescu** (Craiova), **Liliana Stan, Costel Crăciun, Mihai Leordă** şi **Dan Mîrza,** toţi din Bacău, cărora şi pe această cale le aducem cele mai sincere mulţumiri.

V. GHENADI : Modèles d'instruction pour les équipes d'enfants et juniors dans le volley (II)

Dans la deuxième partie de l'article on met en discussion un problème très important pour la préparation des enfants et juniors en volley : le modèle des actions de jeu. On fait des références concernant le service, qui constitue l'action principale du jeu pour gagner des points. Du point de vue du contenu des facteurs d'entraînement, il faut retenir la nécessité de la concentration pour aboutir à la constance dans l'efficience de l'exevution du service.

Est présentée aussi une caractérisation de l'effort dans le volley, considéré comme variable, les moments de sollicitation maximale alternant avec ceux submaximales, modérés, intercalés avec de courtes pauses.

V. GHENADI : Models for Training the Teams of Children and Juniors in Volley-Ball (II)

This second part of the study deals with an extremely important problem for the volley-ball training of children and juniors — the playing models. The author deals with serving techniques, which are very important in terms of winning points. As far as training factors are concerned, the author emphasizes the necessity of concentrating on a constant efficiency in serving execution.

Moreover, the author provides a characterization of efforts in volley-ball playing, showing that they vary and that maximum efforts alternate with under maximum and moderate ones with short breaks between them.

(Urmare din pag. 58)

I. VINTILĂ : An Instructor's Diary

The well-known instructor, member of the Dinamo sporting club, offers us now some thoughts he put down in the Caucasus in the summer of 1981 on the occasion of an international athletics training camp. He brings back the legends of the ancient Greeks, which he suddenly leaks off to recall the Argonouts, and then he moves to legendary figures of our days including Skovortzov, Saneev, Nina Dumbadze and her son. He speaks about thin-ankled Slupianek. And because lay-dreaming is not their proper environment, he comes back on earth and renders his talk over a glass of orange juice rather than one of vodka with Saneev with the famous Carol Corbu in the foreground.

INHALT

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

V. STĂNCULESCU : Die Verhältnis zwischen die profesionelle Eigenschaften mit der Gesichtzug der personalität des Fussballtrainers (III) 1

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

GH. CÎRSTEA, M. S. ROMANESCU : Studien über der Entwicklung des Ausdauers und Resistenz des Herzes und Kreisslauf in die Leibesübungstunden der gymnasisten . . 10

D. PAUL : Kulturismus Übungen in rahmen der Leibesübungstunden 18

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

V. GHENADI : Vorbilde in Unterricht für Volleyballerkinder und Junioren Mannschaften (II) 25

GH. ILIUȚĂ, GH. TOMESCU : Studien über einige Technische und Taktische orienterungen und tendenzen in der aktuellen rumänischen Boxen 36

AD. MATEESCU : Kurze bemerkungen über die „ordonierte Haufen" in Rugby 46

SPORTMEDIZIN

ZOICA CIOARĂ, T. POP : Forschungen über einige Flüssiger teil des Blutes der Tyroxin (T4) in anstrengungen der Sportlers . 50

MEINUNGEN — BERATUNGEN

V. BĂNCIULESCU : Fehler in der „Sportsprache" 53

I. VINTILĂ : Trainer Tagesbuch . 55

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

I. BRATU : Im rahmen einer vernünftigen Lebensweise sollten Leibesübung nicht fehlen . . . 59

GESCHICHTLICHE BLÄTTER

D. STANCIU : Sportliche Ursprüngen des Stadts Brăila . . . 63

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

В. СТЭНКУЛЕСКУ: Соотношение между профессиональными качествами и личными особенностями тренера по футболу (II) . 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Г. КЫРСТЯ, М. С. РОМАНЕСКУ: К изучению места развития сердечно-дыхательной выносливости в структуре урока по физическому воспитанию в гимназиальной школе 10

Д. ПАУЛ: Упражнения по культуристике на уроке физического воспитания 18

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — — ТРЕНИРОВКА

В. ГЕНАДИ: Методы обучения детских и юношеских команд по волейболу (II) 25

Г. ИЛИУЦА, Г. ТОМЕСКУ: К изучению некоторых технико-тактических направлений и тенденций в сегодяшнем румынском боксе 36

АД. МАТЕЕСКУ: Некоторые соображения относительно схватки по указанию судьи в регби . . . 46

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ЗОИКА ЧОАРА, Т. ПОП: Исследования над измененими пласматического уровня тироксины (Т4) в усилии у спортсменов 50

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

В. БАНЧУЛЕСКУ: Когда ошибаемся в спортивном языке? . . . 53

И. ВИНТИЛА: Запись тренера . . 55

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

И. БРАТУ: Рекомендации по включению физических упражнений в разумный образ жизни . . . 59

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Д. СТАНЧУ: Спортивные начинания в городе Браила 63

I. P. Informația c. 1249

41 404

Lei 10

SZEMLÉZVE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

6 1983

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVI, NR. 6
IUNIE, 1983

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

M. EPURAN: Psihologia informației în sport 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

O. BĂNĂȚAN: Dinamica nivelului de pregătire fizică la studenții din România în perioada 1962—1982 15
J. DIMENY, OLGA DIMENY: Contribuții la perfecționarea evidenței în educația fizică din ciclul gimnazial 24

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

N. OPRIȘAN: Perfecționarea modelului de concurs în canotajul academic. 30
I. BOTA: Probleme de bază privind selecția în handbal . . 42
N. POSTOLACHE: Modelul (modelarea) pregătirii 46

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN, AD. VASILIU, V. STROESCU: Cercetări privind efectele terapeutice ale produsului „Catergen" în hepatitele cronice persistente la sportivii de performanță 52

OPINII — CONSULTAȚII

V. BĂNCIULESCU: Sport și limbă (X) 58
ELENA DOBINCĂ: Moment de bilanț și de perspectivă al Comisiei Centrale pentru educație fizică și sport feminine . . 60

FILE DE ISTORIE

V. STOIAN: Jocul de oină a fost practicat de tinerii daci ? . . 62

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția: Str. Vasile Conta 16, București. Căsuța poștală nr. 21, Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

PSIHOLOGIA INFORMAŢIEI ÎN SPORT

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I. E. F. S.

Ca orice activitate care-şi propune să fie eficientă, sportul este în permanenţă preocupat de înlăturarea nedeterminărilor, a incertitudinii şi, în acelaşi timp, de dobîndirea unui grad superior de organizare a sistemului.

Privind aceste două obiective din punctul de vedere al teoriei informaţiei aplicată activităţii psihocomportamentale vom dezvolta, în cele ce urmează, cîteva dintre aspectele pe care le considerăm importante din punct de vedere conceptual şi pragmatic. Ne vom limita însă la unele consideraţiuni care să ne permită evidenţierea aspectelor psihologice generate în activitatea sportivă de performanţă de punctul de vedere informaţional.

Aplicaţiile ciberneticii şi teoriei informaţiei în sport şi mai ales în domeniul conduitelor performanţiale sînt condiţionate de specificitatea umană a emiţătorului şi receptorului informaţiei care, înainte chiar de a o emite sau de a o recepţiona, anticipează modalităţile de acţionare şi efectele reglatoare ale acesteia. De aceea, dintre laturile informaţiei le vom considera pe planul al doilea **cantitatea** şi **structura** pe planul întîi punînd **laturile semantică** şi **pragmatică,** cel mai mult dependente de starea subiectului, de experienţa, cunoştinţele, atitudinile, montajele şi aspiraţiile sale.

Teoria informaţiei este un cadru sau un ecran de proiecţie a celor ce se petrec în sport ca fenomene de conştientizare a unei foarte complexe realităţi din lumea externă şi internă (a subiectului) pentru o mai bună conducere şi reglare a sistemului uman (sportivul — ca subiect al acţiunii).

Prin natura sa, **sportivul** este în acelaşi timp obiect al acţiunii de formare-pregătire-educare, deci **heteronom,** şi subiect al acţiunii — realizator al performanţei, deci **autonom.** Drumul de la heteronomie la autonomie poate fi explicat şi prin legităţile creşterii gradului de organizare a sistemului psihocomportamental, printr-o prelucrare fină şi eficientă a informaţiilor relevante care conduc la un răspuns creator şi anticipativ.

Al doilea factor al construcţiei performanţei sportive — **antrenorul** — este un manipulator al informaţiei care se vrea preponderent pragmatică : ea trebuie să ducă la dirijarea pregătirii sportivului după modele previzibile, acordate la realitatea şi la legităţile dinamicii dezvoltării personalităţii sportivului.

Ca fiinţă informaţională, omul (indiferent de rolul îndeplinit în sistemul social-sportiv) **emite, recepţionează, prelucrează** şi **utilizează informaţii** care se constituie în cunoştinţe şi strategii decizionale şi operaţionale.

CARACTERISTICILE PSIHICULUI UMAN — CA SISTEM INFORMAŢIONAL

Activitatea psihocomportamentală umană îndeplineşte cu fineţe şi adecvare superioară funcţia de adaptare a individului la condiţiile ambianţei materiale şi sociale. Prin structura şi dinamica sa, omul este o fiinţă care se autoreglează actual şi în perspectivă, valorificînd maximal experienţa şi cunoştinţele trecute şi prezente. Tot ceea ce face este filtrat de o serie de instanţe genetice şi dobîndite, dintre care cele formate prin învăţare au ponderea cea mai mare. În acelaşi timp, ceea ce face este reglat de factori subiectivi şi subiectivizaţi, cum sînt **interesele, motivele, scopurile** şi la care se reglează permanent **informaţia stocată** şi **prezentă,** ca şi reglajele de răspuns anticipativ.

Individul uman dispune de o astfel de organizare care-i permite :

a) să recepţioneze, să interpreteze şi să stocheze informaţia care are însemnătate specifică, reglatorie ;

Educaţie fizică şi sport ,nr. 6, 1983, pag. 1

b) utilizînd mecanisme și operatori adecvați, să selecteze și să evalueze informația în acord cu propensiunile sale ;

c) să orienteze selectiv informația și să-și mențină sistemul activ și deschis, pe baza nevoilor și trebuințelor specifice;

d) să-și realizeze funcția sa adaptativă prin programe și seturi de reacții de răspuns.

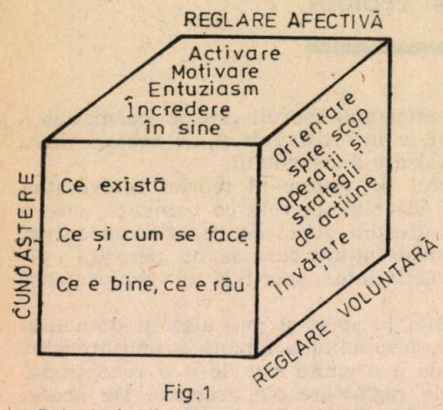


Fig.1
Cele trei funcții ale comunicării

Activismul, selectivitatea, autoreglarea pot fi, deci, considerate ca trăsături distinctive ale psihicului uman, pentru el informația avînd caracteristici relativ diferite și independente de celelalte tipuri de informații fizice, morfologice, fiziologice.

Pentru om, informația are trei valori și funcții : a) **cognitivă** ; b) **afectivă** și c) **pragmatică.** Desigur, distincția este mai mult didactică, cele trei funcții manifestînd o unitate specifică atunci cînd informația este emisă în scop reglator, așa cum este cazul activităților pedagogice de formare și antrenare a sportivilor (fig. 1).

DINAMICA INFORMAȚIEI

Vom lua în cele ce urmează două unități de referință : **sportivul** și **antrenorul,** ambii egal de interesați în obținerea performanței, dar inegal dispuși față de procesul informațional de tip pedagogic asupra căruia ne vom opri acum.

De regulă, se vorbește despre recepția informației, ca prim moment al procesului de înlăturare a nedeterminării unui sistem. După cum remarcă judicios **Valeriu Ceaușu,** la om informația nu se recepționează, ci **se constituie,** date fiind condițiile :

a) starea activă a organismului al cărei suport este dat de tendințele propensive și motivaționale, care de la începutul ciclului activității produc o filtrare, o selecție a evenimentelor ;

b) organizarea informațiilor într-un tablou întreg și cert al situației, subsumat unui model cognitiv preexistent.

Cele două condiții enunțate, pot fi transpuse în limbaj pedagogic ; condiționarea procesului de cunoaștere a subiectului de către fondul său de trebuințe-motive și de fondul aperceptiv. Fondul „aperceptiv" din psihologia clasică devine acum „probabilitatea subiectivă", așteptările individului față de evenimentele din ambianță indiferent de probabilitatea obiectivă care exprimă statistic cantitatea de informație. Pentru sportivul care-și structurează seturi motrice și perceptive, informațiile nesesizate de alții sau care apar relativ rar sînt deosebit de relevante pentru el în declanșarea suitei de momente ale procesului adaptativ. Acțiunile unui sportiv sau grup bine studiat, cunoscut, nu mai au caracter de informație, fiind previzibile, chiar dacă sub aspect general sportiv ele sînt deosebite de ale altor competitori. Ele nu aduc nimic nou, nu surprind și deci permit celorlalți conduite în consecință.

Prelucrarea informațiilor constă din decodificarea semnalelor, formularea și rezolvarea problemei, procese care depind atît de acuitatea organelor cognitive ale subiectului, cît și de caracteristicile evenimentelor — probabilitatea lor obiectivă.

Evenimentele pot primi soluții incerte sau certe, trecerea de la tipul probabilist la cel determinist fiind unul dintre obiectivele esențiale ale procesului cunoașterii **(Valeriu Ceaușu).** Un aspect deosebit al acestui moment îl prezintă **înțelegerea** (situației, problemei, soluției etc.).

SCHEMA MIJLOACELOR VERBALE

(Epuran, 1959)

- Cuvîntul pedagogului
  - A. Comunicarea
    - a) Explicarea exercițiului
    - b) Descrierea exercițiului
    - c) Prelegerea
    - d) Povestirea
  - B. Indicații
    - 1. De orientare a observației elevului.
      - a) Orientarea observației
      - b) Schimbarea liniei de observație
      - c) Orientarea indirectă prin întrebări
    - 2. De dirijare a execuției elevului
      - a) Înaintea încercărilor sau repetărilor
      - b) În timpul încercărilor sau repetărilor
  - C. Comandă și numărătoare
    - 1. Asupra corectitudinii execuției
      - a) Corectarea propriu-zisă
      - b) Calificativele : „Bine" și „Rău"
    - 2. Asupra valorii execuției
      - a) Comunicarea rezultatelor sub formă de cifre.
- Cuvîntul elevului
  - A. Descrierea verbală și autoaprecierea execuției
    - a) Asupra caracteristicilor de spațiu, timp și forță ale exercițiului
    - b) Descrierea exercițiului
  - B. Planificarea mentală a execuției — Stabilirea punctelor de reper, planul și schema execuției
  - C. Autocomenzi în limbaj intern sau extern — Pentru începerea sau continuarea execuției sau pentru mișcările „cheie" ale exercițiului

SCHEMA MIJLOACELOR INTUITIVE

(Epuran, 1959)

1. Mijloacele intuitive directe
   - A. Execuția proprie
     - 1. Percepții proprioceptive
     - 2. Percepții vizuale
     - 3. Percepții mixte
   - B. Execuția altora
     - 1. Percepții neintenționate care duc la formarea noțiunilor empirice
     - 2. Percepții intenționate

a) Experiența motrică + execuții de probă;
b) Execuția cu îngrădire și orientare specială
c) Execuția cu ajutorul pedagogului
d) Observarea propriilor mișcări
e) Mișcările proprii în oglindă
f) Execuția cu ajutorul aparatelor și al manechinelor;
g) Execuția cu parteneri activi, semiactivi și pasivi

a) Demonstrația pedagogului
b) Execuția spontană a altora

2. Mijloace intuitive indirecte
   - A. Execuția proprie
   - B. Execuția altora

a) Fotografia
b) Kinograma
c) Filmul
d) Videorecordingul

a) Fotografia
b) Kinograma
c) Filmul
d) Videorecordingul

3. Elementele intuitive care fac trecerea de la senzorial la logic
   - A. Schițele sau desenele exercițiului și desenarea de către elev
   - B. Manechinele miniaturi
   - C. Imaginarea execuției

În lumina teoriei informației putem spune că înțelegerea constă din **restructurarea** cunoștințelor vechi și organizarea lor în jurul celor noi, fapt care explică progresul cunoașterii și atitudinile creatoare de acceptare a noului, a riscului, a ambiguității. Aplicație psihopedagogică : înțelegerea noului se realizează prin convingerea de necesitatea renunțării la ideile vechi și reorganizarea conduitelor după noile modele acționale.

Momentul decizional este considerat uneori separat de al prelucrării informațiilor, din rațiuni de sistematizare, pentru sublinierea însemnătății lui și evidențierea caracteristicilor. Dar tot așa de bine el poate fi gîndit și ca element inițial al acțiunii de răspuns, al reglării și autoreglării conduitei. Decizia se impune în situațiile problematice pentru care nu există soluții constituite dinainte, învățate. Unele soluții sînt **anticipate** pentru situații mai mult sau mai puțin previzibile. Exemplu : pregătirea tactică prin formarea de **conduite tactico-algoritmice** (rezolvare algoritmică).

Soluțiile pentru situațiile parțial previzibile sau total imprevizibile sînt totuși elaborate pe viu, prin gîndirea euristică, adoptînd o linie de conduită defensivă sau ofensivă determinată mai mult temperamental decît situațional. Identificarea căilor de acțiune și de estimare a consecințelor se realizează în raport cu criteriile de raționalitate, utilitate și valoare socială, criterii care pot fi și în raporturi antagonice.

În desfășurarea unei activități competitive cu adversar opozitiv vom înregistra un șir întreg de decizii alternative, care la fiecare dintre competitori prezintă o mare mobilitate provenită din alternarea criteriilor de utilitate și probabilitate a succesului în funcție de rezultatul pașilor anteriori.

În legătură cu acest aspect amintim concepția lui **P. Parlebas,** care clasifică sporturile pornind de la conduitele motrice, în care comunicarea de tip motric este grevată de incertitudini care provin de la mediul exterior (ex. schi), de la partener (ex. ștafete), de la adversar (ex. : box, lupte) sau de la toate trei sau combinarea a două dintre ele (ex. jocurile sportive, în care incertitudinea provine atît de la partener, cît și de la adversar).

Evident că antrenamentul sportiv și întregul proces de instruire și educare au în vedere formarea capacităților receptiv-rezolutive, învățarea strategiilor algoritmice și dezvoltarea gîndirii euristice. Conduitele proprii și ale partenerilor devin certe sau cu probabilitate mai mare de apariție pe măsura creșterii măiestriei sportive, crescînd nivelul de organizare și siguranța conduitelor sistemului sportiv și grup (propriu). Eforturile vor fi făcute spre cunoașterea specifică cît mai previzibilă a conduitelor adversarilor.

Reacțiile reglatoare și autoreglatoare

Acțiunea de răspuns a subiectului uman este o actualizare a experienței memorate (stocate) în anumite condiții de solicitare din partea ambianței. Individul uman se caracterizează prin capacitatea de autoreglare, de punere de acord a acțiunilor sale cu trebuințele sau scopul propus, realizînd simultan, în microintervale de timp și spațiu, corectarea pe baza mecanismului feed-back-ului.

Reacțiile de tip reglator sînt de două feluri : **volițională** și **emoțională.** Reglarea volițională asigură mobilizarea energiei pentru atingerea scopului propus. Tendința majoră este aceea de a realiza un progres în relațiile individului cu ambianța socială, cu cerințele ei, prin armonizarea acestora cu dorințele personale. Acest tip de reglare, numit de M. Golu **„reglare și dezvoltare"**, este cel mai frecvent întîlnit în sportul de performanță. Doar la sportivii „vîrstnici" apare tendința de „homeostazie", ca urmare a epuizării fie a energiei fizice, fie a energiei psihice de tip motivațional (reglare de stabilizare). La sportivii cu aspirații înalte, cu motivație puternică de performanță, se aplică termenul **reglării de optimizare.**

Reglarea emoțională va exprima raporturile specifice dintre individ și situație într-un anumit moment, raporturi care pot fi de **echilibru** (calm, prudență, prevedere), de **inferioritate** (neliniște, teamă, frică, apatie sau agitație dezorganizatoare), sau de **superioritate** (blazare, dezinteres, excitație de luptă, curaj).

În afară acestor tipuri, **V. Ceaușu** distinge și **reglarea semantică,** a acordării semnificației rezultatelor acțiunii cu modelul sau scopul urmărit. Este vorba de adecvarea concret figurativă a percepției cu atributele obiectelor, de adecvarea motorie care se obiectivează în special în coordonarea acțiunilor și adecvarea abstract logică a corectitudinii operațiilor cu imaginile, noțiunile sau judecățile.

Aplicațiile psihopedagogice ale acestui model teoretic al informației sînt multiple. Cîteva dintre ele vor fi prezentate în paragrafele următoare.

ASPECTELE INFORMAȚIONALE ALE ANTRENAMENTULUI

Scopul antrenamentului este creșterea capacității de performanță a sportivului prin dezvoltarea multilaterală fizică și psihică. Practic, este vorba de realizarea trecerii de la neorganizare la organizare, prin diminuarea entropiei informaționale.

Sportivul este inițial un copil sau un adolescent, creșterea și dezvoltarea lui realizîndu-se în procesul social-educațional. Vom limita considerațiile noastre la modul în care **antrenorul,** ca pedogog, manipulează informația în vederea formării la sportiv a capacității de autodeterminare.

Influența educațională a antrenorului va fi cu atît mai puternică și eficientă, cu cît va fi mai mare motivația specifică a sportivului și cu cît acesta va dispune de aptitudini cognitive și reglatorii mai adecvate.

Din punctul nostru de vedere, antrenorul va urmări să formeze la sportiv cunoștințe, sentimente și conduite motrice la nivel performațial ridicat, folosind în acest scop informații cu efecte cognitive, afective, conative și evaluative.

Vom prezenta rezumativ și schematic sistemul de operatori informaționali utilizat de antrenor în munca sa cu sportivul.

Limbajul — sub formă verbală și nonverbală — este principalul mijloc de comunicare dintre antrenor și sportiv.

1. **Limbajul verbal** are o latură 1.1. **externă,** care se manifestă în intensitate, fluență, debit, intonație, pronunție și o latură 1.2. **semantică,** de conținut, semnificație, manifestată în **structura vocabularului, cantitatea de informație, nivelul de abstractizare, adecvarea la obiectul comunicării, coerența, plasticitatea și expresivitatea.**

În orice moment, emisia informației va depinde de atitudinea sportivului, iar eficiența actului de comunicare de acuratețea emisiei și capacitatea receptorului.

2. **Limbajul nonverbal** cuprinde 2.1. **mimica, gesturile** și **pantomima** și 2.2. **semnalele auditive** și **vizuale** (directe sau convenționale). Acest limbaj are funcție referențială, designativă, expresiv-emoțională și conativă de îndemn și dirijare a acțiunilor. Amintim spre exemplificare gesturile și semnele arbitrilor, semnalizările prin sirenă, fluier, gong, steaguri, steguleție și altele care declanșează și opresc acțiuni, comunică indicații, determină modificări de conduită.

Alăturăm acestor considerațiuni, în anexele 1 și 2, scheme ale mijloacelor intuitive și verbale utilizate de antrenor și sportiv (profesor-elev) în procesul de instruire-învățare.

La cele de mai sus trebuie să ne referim și la funcțiile limbajului, ca mijloc de comunicare el realizînd atît informarea cognitivă, cît și reglajul afectiv și voluntar-pragmatic. Din acest punct de vedere, principalele funcții ale limbajului sînt :

1. **comunicativă,** de transfer a unui conținut semantic ;
2. **cognitivă,** referențială, devotativă ;
3. **reprezentativă,** simbolică ;
4. **expresiv-emoțională ;**
5. **conativă,** reglatorie-voluntară, practică ;
6. **fatică,** de menținere a contactului.

În sfîrșit, comunicarea prin limbaj este **inter-specifică,** se realizează cu alții și **intraspecifică,** comunicarea cu sine, ambele forme fiind prezente și în relațiile sportiv-antrenor și fiecare cu sine însuși.

Învățarea motrică reprezintă aspectul major al antrenamentului sportiv și se îmbină organic cu activitatea de dezvoltare a capacității de efort adecvată modelului de concurs. Din punct de vedere pragmatic, antrenorul va dirija conduita elevului său în direcția însușirii operatorilor și strategiilor de acționare. În același timp, va stimula activismul sportivului, îi va dezvolta motivația de performanță și sentimentele sociale superioare care conduc la muncă entuziastă și efort însoțit de responsabilitate. Din modelul de analiză al comunicării propus de **R. Bales** reproducem o parte care cuprinde aspectele de comunicație (a) de evaluare (b) și de influență (c) în grup (cf. **A. T. Bogdan**) și care poate fi adaptat la situația de antrenament (fig. 2).

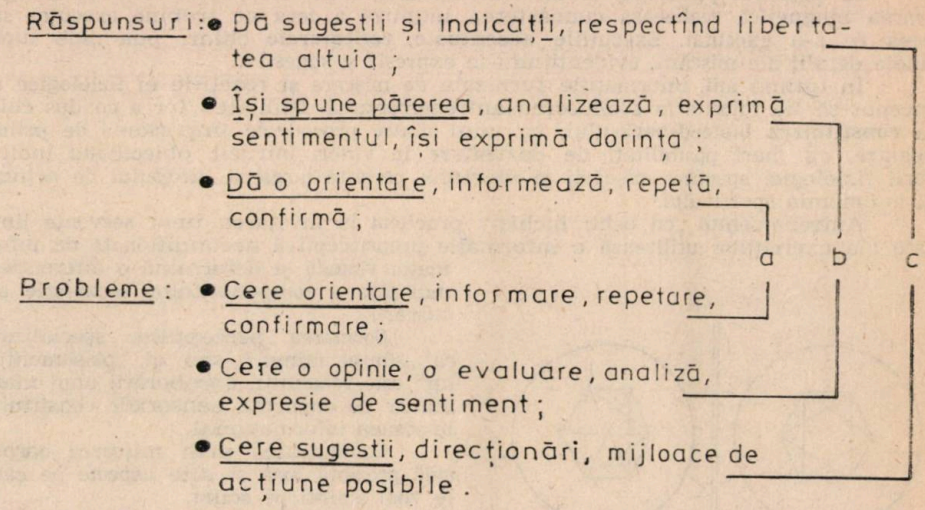


Fig. 2

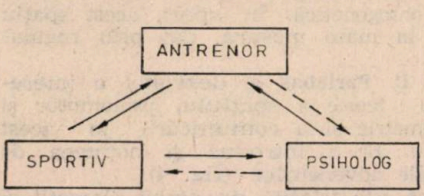


Fig. 3
Un model al relației de comunicare în asistența psihologică a sportivului

Întîlnim și aici triada **cognitiv, afectiv, pragmatic.** Pentru ameliorarea procesului instructiv este necesar să accentuăm asupra aspectului afectiv-motivațional (celelalte sînt mai ușor de realizat de către antrenori) și care pretinde un grad superior de măiestrie pedagogică. Evaluarea, motivarea prin intermediul nevoii de realizare a sinelui sportivului, de autoafirmare și încredere în sine pot fi utilizate cu succes în direcția aceasta (fig. 3).

MIȘCAREA CORPORALĂ ȘI INFORMAȚIA

Se cunoaște faptul că mușchii sînt nu numai organe de execuție, ci și de semnalizare a stării lor interne. Pe această proprietate se bazează posibilitatea coordonării, adaptării și corectării mișcărilor în chiar timpul efectuării lor.

Percepțiile chinestezice și proprioceptive sînt utilizate în antrenament pentru a-l informa pe sportiv despre diferitele calități ale mișcărilor pe care le execută și le învață. Acesta este argumentul pentru care am inclus conștientizarea acestora în rîndul mijloacelor intuitive pe care antrenorul le folosește în instruire.

Actele și acțiunile motrice sînt informații **pentru sine** și **pentru alții.** Pentru sine ele se structurează continuu încă din primele luni ale vieții constituind schema corporală, lateralitatea, coordonările, echilibrările și altele, care împreună poartă numele de **psihomotricitate.**

Pentru alții ele sînt constituite ca mijloace de comunicare spontane sau intenționate în **gesturile** cu caracter „profesional" (acuratețea, precizia, coordonarea, viteza, tempoul, fluența cu care se execută mișcările specifice tehnicii sportive) și cu **caracter comportamental general** (postura, mersul, gestica — reflectînd unele caracteristici genetice de energie, moliciune, mobilitate, suplețe, lentoare etc.).

Măiestria cu care sportivii își conduc propriul corp în condiții relativ standardizate este apreciată, pe de o parte, într-un număr mare de sporturi — gimnastică, patinaj, sărituri în apă și cu schiurile etc. Pe de altă parte, poate gradul de adecvare a mișcărilor la sarcinile motrice tehnico-tactice din majoritatea sporturilor contribuie la realizarea performanțelor din atletism, box, jocuri sportive etc.

În procesul pedagogic al antrenamentului, demonstrația, filmul sau înregistrarea magnetică realizează cunoașterea intuitivă a ceea ce trebuie executat sau ceea ce s-a executat. Execuțiile **accentuate, caricaturale** chiar, pun „sub lupă" unele detalii ale mișcării, evidențiindu-le expresiv și sugestiv.

În ultimii ani, informațiile furnizate de mișcare și reacțiile ei fiziologice au început să fie folosite în conducerea antrenamentului. Utilitatea lor a condus chiar la **constituirea biofeed-back**-ului, ca unul dintre procedeele importante de psihoreglare, cu mari posibilități de dezvoltare în viitor, întrucît obiectivînd indicatorii fiziologici specifici mișcării și efortului permite lărgirea cîmpului de acțiune și autonomia sportivului.

Antrenamentul „cu ochii închiși" practicat în învățarea unor secvențe limitate ale exercițiilor utilizează o informație proprioceptivă necondiționată de informația vizuală și determină o diferențiere mai fină a componentelor senzoriale ale mișcării.

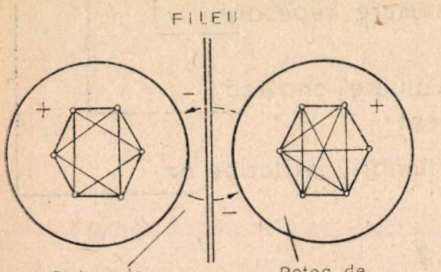


Fig. 4
Comunicarea și contracomunicare în voleibal
(Parlebas)

Formarea percepțiilor specializate ca „simțul mingii" sau al „plasamentului" este rezultatul coroborării unui mare număr de elemente senzoriale constituite în sistem informațional.

Comunicarea prin mișcarea corporală prezintă însă și alte aspecte pe care le vom aminti pe scurt.

În relațiile interspecifice generale, „spațiul personal" se constituie ca o componentă cu origine atît filogenetică, cît și ontogenetică. În sport, acest spațiu este în mare măsură dat prin regulamente.

P. Parlebas a dezvoltat o interesantă teorie a spațiului psihomotor și sociometric și a comunicării în acest spațiu. El a introdus și noțiunea de **contracomunicare** pentru acțiunile opozitive ale adversarilor (fig. 4).

În întrecerile sportive, contracomunicarea este folosită de ambii competitori, de la fente la modalitățile foarte diferite de mascare a intențiilor tactice. Cum vom denumi însă faulturile și antijocul, non-combat-ul ? **Entropie de luptă ?**

Mișcarea corporală este utilizată de multe ori preponderent comunicațional, ca în dans. Termenul **kinesie** a fost dat acestui fel de comunicare neverbală prin corp, mișcare și gestică (cf. **J. Kane**). Ecuațiile personale se vor armoniza în acestea cu intenția semnificației urmărită de executantul talentat.

DE LA ȘTIRE LA DEZINFORMARE, CONTRAINFORMARE ȘI ALTELE

Elementele care informează sau semnalizează o modificare oarecare în ambianță sînt : **indicii, semnalele, simbolurile** și **semnele.**

Indicii sînt perceptibili, neavînd intenția comunicării atunci cînd apar, dar îl informează pe privitor de intenția unei stări (paloarea feței, tremurăturile mîinilor sportivului etc.).

Semnalele se adresează tot simțurilor, cu intenția de a comunica ceva (strigăte, gesturi ale antrenorului de pe marginea terenului, semnele convenționale ale arbitrilor la indicarea unei greșeli etc.).

Simbolurile ne indică ceea ce nu este perceptibil, o idee, care comunică ceva celui care o recepționează (culorile unor steguțe care semnifică avans, întîrziere sau exactitate în respectarea graficului de timp al unui alergător).

Semnele vorbirii și scrierii reprezintă mijloacele cele mai eficiente ale comunicării pragmatice : afective și intelectuale, cognitive.

Informarea sportivului, antrenorului, spectatorului se realizează prin toate aceste forme materializate pe care le primește energia informațională și despre care am amintit și mai înainte. Purtătorii de informații sînt utilizați însă diferit de către unii sau alții dintre subiecții amintiți. Dorim să subliniem unele aspecte ale informației genetice și ale minciunii.

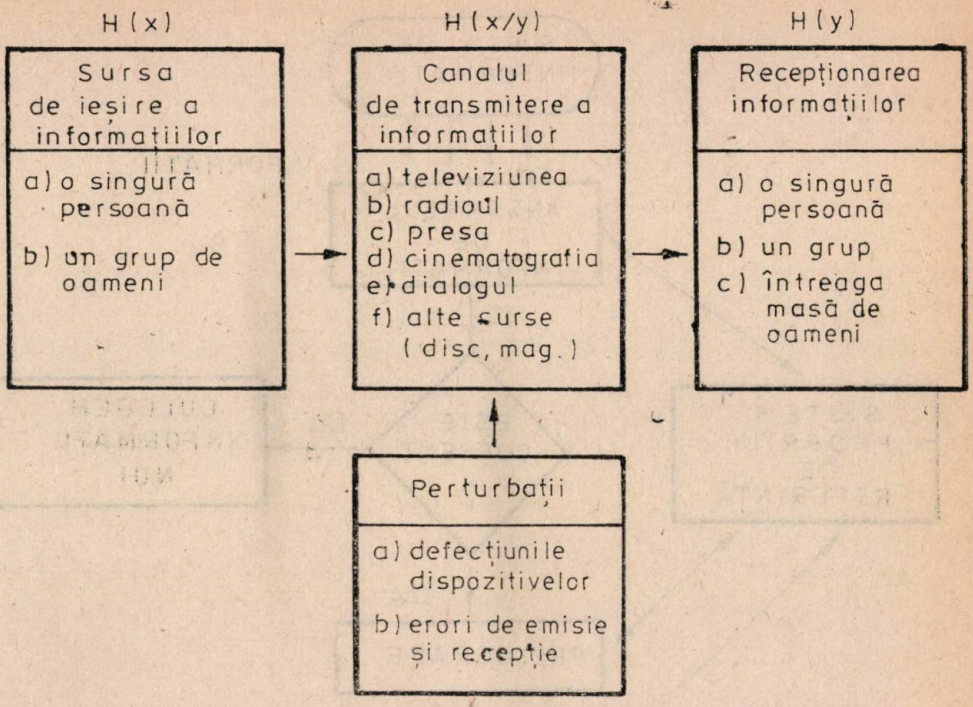


Fig. 5
Transmiterea informațiilor în rîndul maselor de oameni
(Șilețchi - Lascu)

Selecția sportivă operează curent cu informația genetică, chiar dacă o decodifică din indicatorii anamnestici și sociali. Rafinarea aptitudinilor psihomotrice și motrice pretinde cunoașterea de către antrenor a dinamicii dezvoltării acestora în ontogeneza timpurie, ceea ce va conferi prognozei șanse mai mari de realizare. După adolescență vor fi luate în considerare ecuațiile personale ale educabilității motrice și posibilitățile compensatorii pe care le dezvăluie sportivii. Ceea ce este valabil pentru informația genetică biologică este și pentru cea psihologică, cu observația că aici posibilitățile de compensare sînt mai mari.

Dezinformarea prin minciună nu are în toate situațiile caracter entropic. Uneori **antrenorul „minte" intenționat și pedagogic,** comunicînd sportivului alte cifre sau valori ale performanței și conduitei acestuia, în scopul de a-l susține

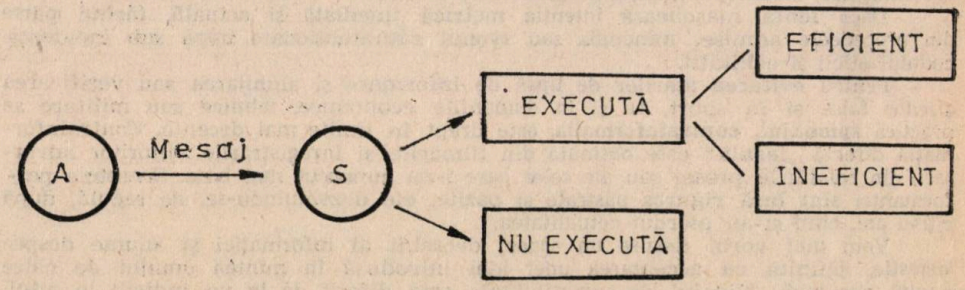


Fig. 6
Comunicare de autoritate
(Năstăsel)

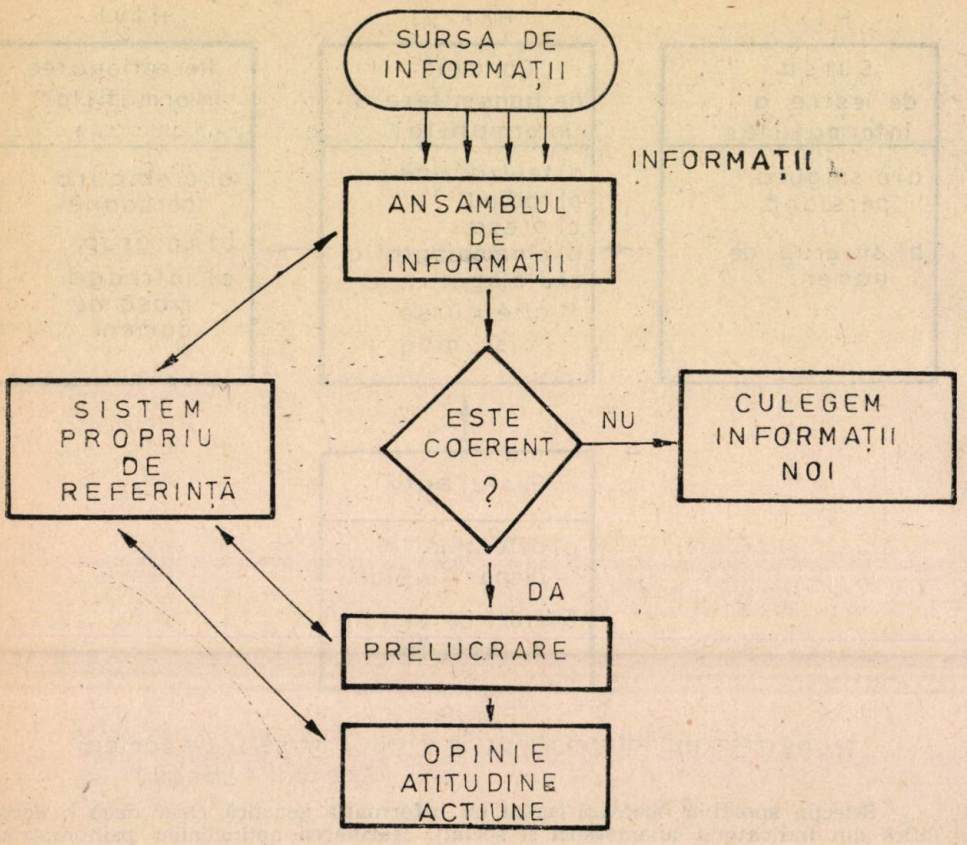


Fig. 7
Căutarea coerenței informațiilor
(Năstăsel)

sau întări moral. Diminuarea sau amplificarea dificultăților, pericolelor și, în general, a situațiilor de disconfort viitor fac parte din tehnicile psiho-profilactice. Contrar acestora se află minciuna, zvonul și alte înșelătorii utilizate de adversari sau apropiații și susținătorii lor cu **scopul dezinformării,** denaturînd conținutul informațiilor, orientînd atenția pe piste false etc.

Dacă fenta maschează intenția motrică imediată și actuală, făcînd parte din procedeele admise, minciuna sau zvonul răuintenționate intră sub incidența codului eticii și echității.

Pentru evitarea stărilor de lipsă de informare și anihilarea sau verificarea știrilor false și în sport, ca și în domeniile economice, tehnice sau militare se practică **spionajul, contrainformația,** este drept în limite mai decente. Contrainformația directă „legală" este obținută din filmările și înregistrările viitorilor adversari, din relatările presei sau ale celor care i-au cunoscut mai bine. Secretele performanței sînt însă riguros păstrate și păzite, ele dezvăluindu-se, de regulă, după cîțiva ani, cînd și-au pierdut actualitatea.

Vom mai vorbi despre un aspect deosebit al informației și anume despre **sugestie,** definită ca acceptarea unei idei introdusă în mintea omului de către o altă persoană. Nivelul de sugestibilitate este diferit de la un individ la altul, minciuna, zvonul ca și influențele educaționale „curate" provocînd deci reacții diferite. Vom face distincție însă între conținutul cognitiv al informației sugestive și aspectul afectiv-conativ al ei. Oricum, **propaganda prin mijloacele mass-mediei** și manipularea unor informații mai mult sau mai puțin corecte au darul de a crea

un aflux informațional a cărui discernere solicită capacitățile interpretativ-critice și decizionale ale subiectului.

Izolarea informațională nu este o situație paradoxală fiind căutată și realizată de mulți sportivi înaintea sau în timpul competiției, cînd se retrag în ei înșiși, nedorind să vadă și să audă nimic, despre nimeni, concentrîndu-se asupra propriilor stări psiho-fiziologice sau pur și simplu negîndind la nimic.

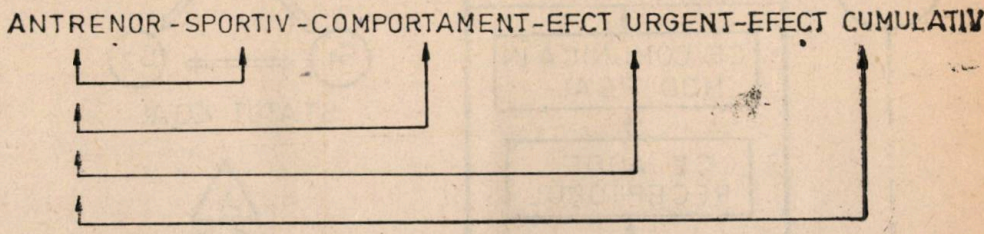


Fig. 8
Informația și dirijarea antrenamentului
(Zaţiorski)

PERTURBAȚII ȘI LIMITE INFORMAȚIONALE

Perturbațiile, „zgomotele" se știe că pot apărea la oricare segment al traseului informațional, la emițător, pe canalul de transmisie, la receptor și la dispozitivele de răspuns. Din punct de vedere psihologic, vom detașa particularitățile genetice ale subiectului de cele de natură socio-culturală.

Se poate lesne intui că informația specifică domeniului sportiv va fi receptată, interpretată și utilizată diferit de către bărbat sau femeie, de copil, adolescent sau adult, de flegmatic sau coleric.

Celelalte particularități sînt mai interesante și au influențe mai directe asupra calității, prelucrării și utilizării datelor.

Atitudinile motrice sau cognitive-acționale facilitează sau împiedică utilizarea corectă a informației din cîmpul competițional. Montajul motric spre un anumit gen de execuție îl poate împiedica pe boxer sau voleibalist să aprecieze într-o situație oarecare că ar fi utilă o altă rezolvare motrică. Montajele de tip agresiv-instrumental conduc, de cele mai multe ori, la conduite iraționale și condamnabile, la ignorarea situației reale din teren.

Efecte distorsionante au și atitudinile de sub- sau supraapreciere.

În procesul instruirii, elevul, ca și antrenorul, aude, vede, spune și face ceea ce-și propune, influențați fiind de concepția generală, gradul de cultură, stările afective momentane, montajele acționale, motivațiile, oboseala etc. Absența sau insuficiența feed-back-ului este un factor foarte important de limitare a informației utile.

Limite de cunoaștere pun și caracteristicile purtătorilor informaționali. Limbajul prea redundant sau neadecvat temei și nivelului de înțelegere al partenerilor, neclar, nesugestiv sau utilizarea neadecvată a mijloacelor auxiliare de prezentare a informațiilor sînt bariere tot așa de mari ca și cele ridicate de diferențele de atitudini.

Un loc aparte îl dețin factorii perturbatori și limitativi din concurs. Stările emoționale, nivelul vigilenței, stările de preparație atitudinale (dispunere, anticipare) funcționează ca adevărate „filtre" pentru informația din teren. Ele însele, aceste stări, prezintă o dinamică variată, spre optim dar și spre pesim funcțional-comportamental. Așa ne explicăm multe situații de „inspirație" sau de adaptare în timpul luptei. Dacă adăugăm influențele unor solicitări mai puțin specifice din partea publicului, conducătorilor de club, ziariștilor, altor persoane la a căror opinie sportivul este sensibil, înțelegem marea complexitate a sistemului psiho-comportamental al sportivului.

ÎN LOC DE CONCLUZII

Punctul de vedere psihologic din care am privit informația sportivă nu a putut, în condițiile prezente, să acopere întreaga problematică a domeniului și

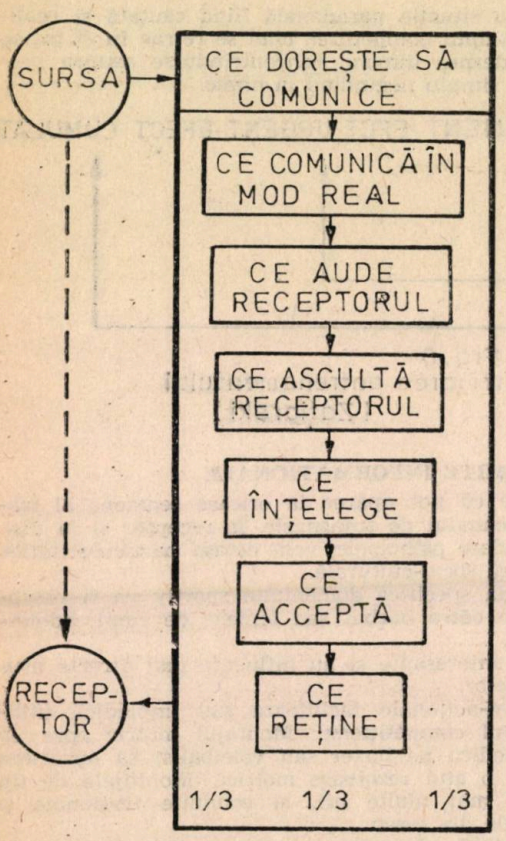


Fig. 9
De la sursă la receptor
(Șiletchi - Ursu)

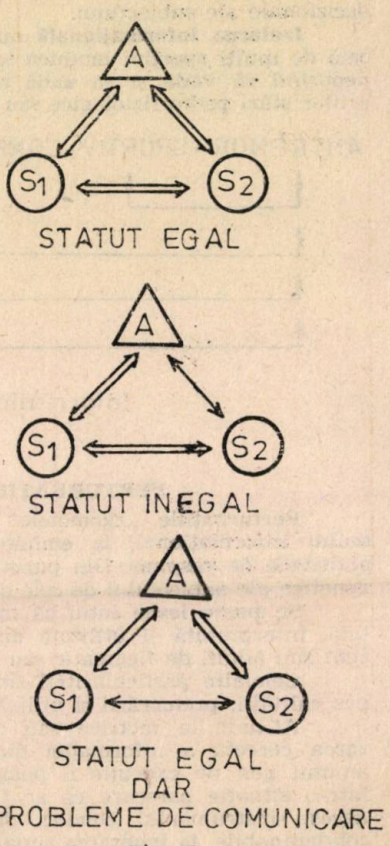


Fig. 10
Modele de comunicare
antrenor: patinatori perechi
(Cratty - Hanin)

nici să adîncească toate aspectele enunțate. Credem însă că am reușit să atragem atenția asupra faptului că ameliorarea performanței sportive depinde de calitatea celor chemați să o realizeze, de personalitatea jucătorilor și în mod deosebit de gradul de conștientizare a rolului, locului și sarcinilor lor în sistemul sportului

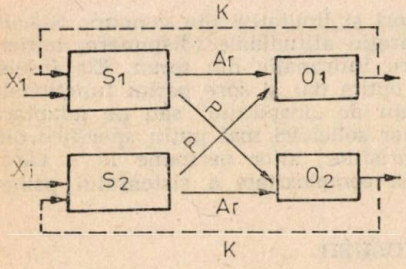


Fig. 11
Schema-bloc a reglării competitive

S_1 și S_2 cele două sisteme aflate în competiție; O_1 și O_2 — obiectivele corespunzătoare celor două sisteme; Ar — acțiunile de reglare îndreptate spre atingerea obiectivului; P — acțiuni perturbatoare asupra adversarului; Xi — informația curentă a celor două sisteme; K — verigi ale conexiunii inverse. (M. Golu).

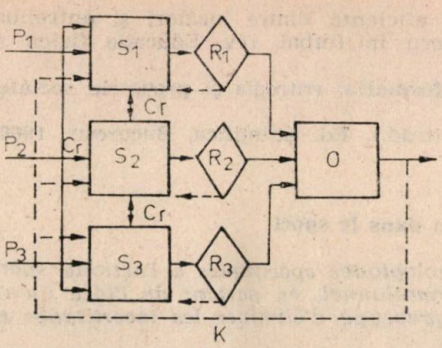


Fig.12
Schema bloc a reglării de cooperare

S_1, S_2, S_3 — sistemele individuale; O — obiectivul comun; P_1, P_2 P_3 — sarcinile specifice ale fiecărui sistem în cadrul programului general; R_1, R_2, R_3 — rezultatele fiecărui sistem; K — conexiunea inversă despre starea obiectivului; Cr — comunicația între sisteme în timpul procesului de reglare. (M. Golu).

de performanță. Din punctul de vedere discutat de noi, considerăm că eforturile majore ale specialiștilor domeniului sportiv și ale sportivilor înșiși trebuie făcute în direcția transformării informațiilor în energie subiectivă autoreglatoare, pe baza formării și dezvoltării la sportivi a capacității psihice integrale, multilaterale.

BIBLIOGRAFIE

1. ARSAC JAQUES : Informatica (trad.), Ed. Enciclopedică română, București, 1973.

2. ASHBY ROSS W. : Introducere în cibernetică (trad.), Ed. Tehnică, București, 1972.

3. BOGDAN-TUCICOV ANA : Psihologie generală și psihologie socială (2 vol.), Ed. didactică și pedagogică, București, 1973.

4. CEAUȘU V. : Cunoașterea psihologică și condiția incertitudinii, Ed. Militară, București, 1978.

5. CRATTY B. J., HANIN Y. : The Athlete in the Sports Team, Denver, London, Lov Publishing Co., 1980.

6. DEMETER A. și colab. : Cibernetica în sport, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.

7. DICU A., DIMITRIU E. : Probleme de psihosociologie a educației, Ed. Științifică, București, 1973.

8. EPURAN M. : Bazele psihologice ale sistematizării mijloacelor intuitive și verbale folosite în învățarea exercițiilor fizice. Revista de pedagogie nr. 3, 1960.

9. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1976.

10. GOLU M. : Principii de psihologie cibernetică, Ed. Științifică și enciclopedică, București, 1975.

11. KANE J. E. : Expresie și comunicare prin mișcare. În : Psihologia și sportul contemporan (Red. M. Epuran), Ed. Stadion, București, 1974.

12. NĂSTĂȘEL E., URSU IOANA : Arugentul sau despre cuvintul bine gîndit, Ed. Științifică și enciclopedică, București, 1980.

13. NICOLAE ED., BĂLĂCEANU C. : Elemente de neurocibernetică, Ed. Științifică, București, 1967.

14. PARLEBAS PIERRE : Activités physiques et éducation motrice. Paris, Edit. Revue Education Physique et Sports (1976).

15. POPESCU-NEVEANU P. : Curs de psihologie generală (2 vol.), Ed. Universității, București, 1976.

16. RIOUX GEORGES, CHAPPUIS RAYMOND : Zece articole... (corp și corporalitate, sport și comunicare, dansul și expresia corporală). In : Psihologia și sportul contemporan (Red. M. Epuran), Ed. Stadion, București, 1974.

17. STĂNCULESCU V. : Comunicarea eficientă dintre jucători și antrenori în timpul jocului și antrenamentului modern în fotbal, rev. Educație fizică și sport, nr. 1, București, 1981.

18. ȘILEȚCHI M., LASCU ALICE : Informația, entropia și procesele sociale, Ed. Academiei R.S.R., București, 1978.

19. WIENER NORBERT : Cibernetica (trad.), Ed. Științifică, București, 1966.

M. EPURAN : La psychologie de l'information dans le sport

On met en évidence les aspects psychologiques spécifiques a l'activité sportive de performance du point de vue informationnel, en partant de l'idée qu'un système auto-réglateur est en permanence preocupé d'éliminer les incertitudes et d'aboutir a un degré supérieur d'organisation.

On fait une description de la dynamique du processus informationnel, en mettant l'accent sur le moment de compréhension de la signification des informations et le moment de décision dans lequel les solutions sont anticipées et s'expriment dans des conduites algorithmiques ou euristiques. On fait aussi une analyse de l'entraînement comme activité de communication-réglage dans laquelle l'aspect majeur est représenté par l'apprentissage motrique.

On fait une selection des aspects de contre-information, de désinformation et d'entropie de lutte, ainsi que des celles concernant la suggéstion, propagande par les moyens de mass-media et l'isolement informationnel voulu du sportif.

M. EPURAN : Information Psychology in Sports

The author deals with the psychological aspects specific to performance sporting activities from the point of view of information. He starts from the idea that a self-adjusting system is permanently concerned with eliminating indetermination, and incertainty and with achieving a better organization.

He describes the dynamics of the informational process with stress laid on the processing and understanding of the significance of information, as well as on decision-making where solutions are anticipated and expressed in algorythmical or auristic behaviours. He also analyses training as a communication adjustment activity, with motive learning being a fundamental aspect in this respect.

The aspects of counter-information, misinformation and struggle entropy are emphasized and so are those of suggestion, mass-media propaganda and the intentional informational isolation of the sportsman.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

DINAMICA NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ LA STUDENȚII DIN ROMÂNIA ÎN PERIOADA 1962—1982

Conf. univ. OCTAVIAN BĂNĂȚAN
I.M.F. București

1. ACTUALITATEA ȘI IMPORTANȚA PROBLEMEI

Epoca contemporană promovează, cu o perseverență fără precedent, ideea fundamentării fiecărei afirmații pe date obiective, bazate pe fapte concrete și exacte. Actualul nivel al științei a ajuns în stadiul în care simpla afirmație, nesusținută de fapte și date obiective, nu mai poate fi apreciată ca suficientă pentru acceptarea unei opinii. Măsurarea, evaluarea și cuantificarea sînt elemente indiscutabile pentru ca un domeniu de activitate să se poată impune și ridica la rangul unei științe. În prezent se poate vorbi de o „necesitate" a studiilor de cunoaștere efectuate în scopul umplerii lacunelor existente în informația noastră, despre sectorul pe care îl studiem, iar această informație trebuie să capete un caracter de scrupulozitate, exactitate și continuitate.

Strîngerea și inventarierea faptelor și interpretarea lor științifică sînt elemente fundamentale în luarea actelor de decizie în toate sectoarele vieții economice și sociale în care se desfășoară o activitate planificată.

În domeniul educației fizice și sportului, studiile de investigare a potențialului biomotric răspund unei duble necesități.

Prima este o **„necesitate de ordin științific"** și este legată de o mai profundă cunoaștere a domeniului de activitate într-o anumită etapă și în evoluție iar cea de a doua este o **„necesitate practică"** legată de rezolvarea numeroaselor probleme ridicate de activitatea concretă.

Studiile nivelului de pregătire fizică la studenți, bazate pe rezultatele obținute la probele de control, au constituit principalul izvor de date cu ajutorul cărora s-au elaborat criteriile obiective de apreciere ale M.E.I. din 1964 și 1968, normele diverselor complexe de masă cu caracter polisportiv pentru studenți, precum și actualul sistem unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică pentru studenți din anul 1974.

Datele obținute din studiile efectuate au fost puse la dispoziția M.E.I. și a organelor de conducere ale mișcării sportive în vederea luării unor decizii menite să contribuie la ridicarea calitativă a activității sportive, în general, și la cea a studenților, în mod special.

Putem afirma că învățămîntul superior din România a studiat, în mod metodic și sistematic, dinamica nivelului de pregătire fizică a studenților, pe baza unor criterii unitare, că este în posesia unor date obiective valoroase și că deține o poziție prioritară pe plan internațional.

Considerăm, de asemenea, că separat de meritul științific al verificării sistematice a nivelului de pregătire fizică a studenților, trebuie să apreciem și contribuția efectivă și decisivă a studiului la aplicarea și consolidarea sistemului unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică a studenților din România. Este cunoscut faptul că în anii în care datele probelor de verificare nu sînt cerute pentru activitatea științifică efectuarea probelor de control la nivelul catedrelor de specialitate scade în mod vertiginos, iar aplicarea sistemului unitar și realizarea unor obiective stabilite activității sportive de masă studențești înregistrează importante dereglări.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1983, pag. 15

În același timp, nu putem trece cu vederea aportul lucrării la stimularea cadrelor didactice în direcția instaurării unei activități planificate, ritmice și concrete și a aprecierii mai depline a datelor obiective rezultate din cercetare în cadrul procesului didactic cu studenții.

2. STUDIUL NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ A STUDENȚILOR ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE

În majoritatea țărilor dezvoltate ale lumii, problema pregătirii fizice a tineretului, în general, a constituit o preocupare de primă importanță pentru organele de stat însărcinate cu educația tinerei generații. În cadrul acestei preocupări intră și tineretul universitar, din rîndurile căruia se vor recruta viitoarele cadre de conducere și care devine din an în an tot mai numeros.

Preocuparea pentru cunoașterea și ridicarea nivelului de pregătire fizică a tineretului universitar a apărut după primul război mondial și s-a amplificat în mod deosebit după anul 1950, cînd educația fizică a devenit disciplină obligatorie de învățămînt într-un număr din ce în ce mai mare de țări.

Din rîndul specialiștilor de peste hotare care au manifestat preocupări constante pentru studiul nivelului de pregătire fizică a studenților amintim pe **F. Voidov, E. Zankina, T. Stanceva, I. Raikova** (R. P. Bulgaria), **K. Mekota, L. Skokanska, St. Pilitz, M. Demel, Fr. Sykora** (R. S. Cehoslovacă), **H. Ermel** (R.D.G.), **J. Midlarski, A. Lokowska, S. Szulc, M. Klosovska, J. Janusewski** (R. P. Polonă), **G. G. Tan** (Singapore), **L. Peterfalvi** (R.P.U.), **N. I. Binciok, P. Preatkin, V. Andreev, I. Brovkevici, B. A. Naumov** (U.R.S.S.) etc.

Primele studii din România sînt consemnate în anul 1953/54 în centrele universitare București și Timișoara, cînd se întreprind acțiuni izolate de înregistrări și centralizări ale rezultatelor obținute de studenți la probele de control efectuate la începutul și sfîrșitul anului universitar.

Studiul sistematic al nivelului de pregătire fizică a fost început în toamna anului 1962, din inițiativa Catedrei de Educație Fizică și Sport din I.M.F. București care a întreprins prima lucrare de centralizare a rezultatelor studenților la patru instituții de învățămînt superior din Capitală (Institutul Politehnic, Universitatea, Academia de Studii Economice și Institutul de Medicină și Farmacie). După anul 1963, lucrările de cercetare a nivelului de pregătire fizică a studenților sînt efectuate sub egida Ministerului Educației și Învățămîntului și sînt extinse în toată țara. Operațiunile de centralizare și prelucrare a rezultatelor sînt încredințate în continuare Catedrei de Educație Fizică și Sport de la I.M.F. București* care a coordonat în ultimii 21 de ani majoritatea studiilor cu privire la cunoașterea potențialului biomotric al studenților din instituțiile de învățămînt superior din România.

Pe parcursul celor 21 de ani, la operațiunile de centralizare și calcul au colaborat, în etape diferite, aproape toate catedrele de educație fizică și sport din București (Universitatea, Institutul de Construcții, Academia de Studii Economice, Institutul Politehnic, Institutul Agronomic, Institutul de Arhitectură), iar numeroase instituții au elaborat studii separate, cu caracter local, asupra rezultatelor obținute de propriii lor studenți (Universitatea, Institutul de Medicină și Farmacie, Academia de Studii Economice, toate din București, Institutul Politehnic Timișoara etc.).

3. DESCRIEREA COLECTIVULUI

Studiile centralizate pe țară s-au efectuat în paralel pe două categorii de subiecți :

a) studenții anilor I și II din instituțiile de învățămînt superior cu profil tehnic, universitar, economic, medical, agricol și de artă în perioada 1962—1982, în 13 etape, cuprinzînd anual între 4 și 41 instituții de învățămînt superior din toate centrele universitare ;

---

* *În anii 1977—1979 studiul a fost efectuat de Colectivul de educație fizică și sport de la A.S.E. București.*

b) candidații prezentați la concursul de admitere în facultățile cu profil de educație fizică și sport, în perioada 1963—1970.

În perioada 1962—1982 au fost verificați 308.402 studenți, dintre care :

— 295.661 de studenți din anii I și II din învățămîntul superior fără profil sportiv ;

— 12.741 de candidați la concursul de admitere la facultățile cu profil de educație fizică și sport.

Structura colectivului testat consemnează o situație echilibrată între cele două sexe, oglindind, în linii mari, compoziția populației studențești în perioada 1962—1982 și înregistrînd un spor semnificativ al numărului de subiecți în favoarea băieților (54,8 la sută) comparativ cu cel al fetelor (45,2 la sută) — tabelul 1.

Pe ani de studii, numărul studenților testați în anul I depășește în mod categoric pe cel al anului II consemnînd 213. 959 de studenți în primul an (69,3 la sută) și 94.443 de studenți în anul II (30,7 la sută) — din totalul de 308.402.

4. PROBELE DE VERIFICARE ȘI METODOLOGIA DE LUCRU

Studiul nivelului de pregătire fizică a studenților s-a efectuat pe baza verificărilor anuale la probele de control prevăzute în programa de educație fizică a studenților și cuprinse în „Sistemul unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică a studenților" (S.U.V.A.).

Bateria de probe, de factură sportivă, cuprinse în programă, este specifică principalelor calități fizice și deprinderilor motrice de bază. De-a lungul celor 20 de ani s-au folosit 20 de probe de verificare (11 la studente și 9 la studenți), grupate după criteriul continuității într-un număr de patru categorii :

a) **probe cu caracter de continuitate pe toată durata celor 20 de ani :** 100 m plat (b+f), săritura în lungime (b+f), 1000 m plat (b) ;

b) **probe cu caracter de continuitate pe o durată de timp limitată** (probele de sală pentru testarea forței în brațe și abdominale sau a unor calități complexe) ;

c) **probe cu caracter intermitent** (aruncarea greutății de 7 kg a alternat cu cea de 6 kg și cu mingea medicinală, tracțiunile în brațe la fete au alternat cu flotările) ;

d) **probe cu durată scurtă de aplicare** — pînă la 2 ani — (exercițiul în 4 timpi la fete, menținut în echer la scara fixă la băieți, aruncarea mingii medicinale cu ambele mîini, peste cap, înapoi etc.).

Dat fiind numărul mare de probe și verificările intervenite pe parcursul anilor, în lucrare vom prezenta numai rezultatele probelor care au avut o durată mai mare de aplicare și, în principal, pe cele care sînt încă în vigoare în prezent*).

În perioada 1962—1982 s-au efectuat 1.967.028 de testări repartizate astfel :

a) **pe sexe :** băieți =1.087.564=55,3 la sută ;
fete = 879.464=44,7 la sută ;

b) **pe ani de studii :** anul I =1.338.972=68,0 la sută ;
anul II = 628.056=32,0 la sută ;

c) **pe categorii de probe :** probe de stadion =1.424.074=72,4 la sută ;
probe de sală = 542.964=27,6 la sută.

*) Probele de sală :

băieți

1. *tracțiuni în brațe din atîrnat la bara fixă ;*
2. *exercițiul în 4 timpi (din stînd, ghemuire-1, aruncarea picioarelor întinse înapoi-2, revenire în ghemuit-3 și ridicare în stînd-4). Se înregistrează numărul execuțiilor integrale în 30 de secunde ;*

fete

1. *ridicarea genunchilor la piept din poziția atîrnat cu spatele la scara fixă. (Se apreciază numărul de execuții) ;*
2. *menținut în atîrnat la bară cu brațele îndoite și bărbia la nivelul prizei. (Se apreciază durata menținerii în secunde).*

Cel mai mare număr de studenți testați și cele mai multe probe înregistrate sînt consemnate în anii 1973—1976, iar la polul opus se situează anii 1962—1964, cînd s-a declanșat acțiunea sistematică de verificare a nivelului de pregătire fizică a studenților (tabelul 1).

Tabelul 1

Structura colectivului pe ani universitari și sexe și structura numărului de testări pe ani universitari și categorii de probe

Nr. crt.	Anul universitar	Număr de studenți testați			Numărul probelor efectuate		
		Băieți	Fete	Total	Probe de stadion	Probe de sală	Total general
1	1962/63	2.376	1.375	3.751	14.720	-	14.720
2	1963/64	7.012	4.420	11.432	84.682	-	84.682
3	1966/67	9.848	7.316	17.164	127.985	22.709	150.694
4	1967/68	10.719	8.257	18.976	143.018	18.644	161.662
5	1972/73	18.781	12.843	31.624	68.253	86.533	154.786
6	1973/74	11.917	14.640	26.557	152.701	118.908	271.609
7	1974/75	17.835	19.069	36.904	204.554	56.793	261.347
8	1975/76	27.752	20.723	48.475	251.327	74.128	325.455
9	1977/78	-	1.533	1.533	5.795	2.914	8.709
10	1978/79	17.079	14.833	31.462	104.917	56.670	161.587
11	1979/80	21.818	16.854	38.672	114.528	73.286	187.814
12	1981/82	10.678	11.085	21.853	89.643	32.379	122.022
13	1982/83	4.391	2.867	7.258	23.803	-	23.803
14	1963-1970*	8.892	3.849	12.741	38.138	-	38.138
Total general		169.188	139.214	308.402	1.424.064	542.964	1.967.028

*/ Candidați la concursul de admitere în institutele cu profil de educație fizică și sport.

Pe ani de studii, numărul probelor este categoric în favoarea anului I pentru două considerente decisive :

a) pînă în anul 1972 verificarea s-a făcut numai la anul I ;

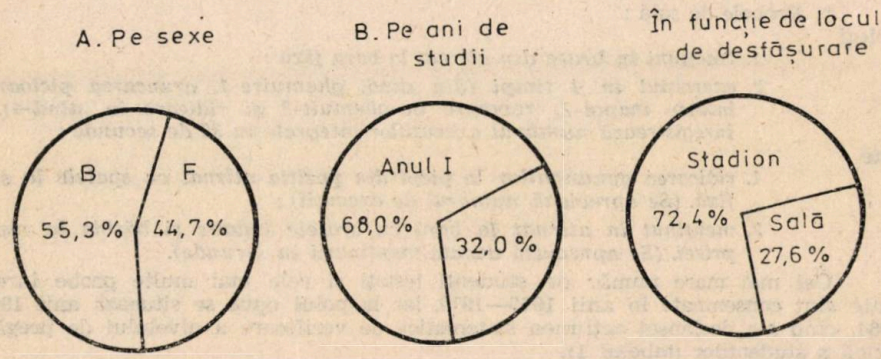
b) după 1980, înregistrarea rezultatelor obținute de anul II se face o singură dată pe an (la sfîrșit), în timp ce la anul I se face în două etape (la începutul și la sfîrșitul anului universitar).

Pentru aceste motive, probele anului I reprezintă 68,0 la sută, iar cele ale anului II — 32,0 la sută.

După clasificarea probelor în funcție de locul lor de efectuare, probele de stadion reprezintă 72,4 la sută, iar cele de sală — 27,6 la sută.

Graficul 1

Ponderea categoriilor de probe de verificare în structura generală a colectivului testat



Diferența mare în ponderea acestor două categorii de probe rezultă din faptul că probele de stadion s-au dat pe tot parcursul perioadelor de testare, în timp ce probele de sală au fost introduse la anul I în 1966/67, iar la anul II — în 1972/73. În plus, probele de sală se înregistrează o singură dată în timpul unui an universitar (graficul 1).

De-a lungul celor 20 de ani, la probele cu continuitate, cum ar fi alergarea pe 100 m plat sau săritura în lungime, numărul studenților verificați depășește 150.000 de subiecți, la băieți și 120.000, la fete.

Ca metodologie de lucru, precizăm că rezultatele individuale au fost ierarhizate valoric în fiecare instituție, pe sexe și probe, grupate în clase de performanțe și centralizate pe institut și apoi pe țară, în fiecare an.

După centralizarea datelor s-a calculat media aritmetică ponderată și abaterea standard, s-a stabilit mediana și s-a calculat procentul studenților care îndeplinesc normele complexului polisportiv „Sport și sănătate" pentru studenți, pe probe, la fiecare an, pe sexe, pe institute și pe țară.

5. PREZENTAREA REZULTATELOR

Lucrarea de față prezintă un singur aspect al cercetării : **dinamica mediilor aritmetice ponderate pe perioada 1962—1982, luînd ca element de apreciere media anuală la fiecare probă, la începutul și sfîrșitul anului universitar și media multianuală, obținută în cei 13 ani în care s-au efectuat verificările.**

Am luat ca element unic de analiză media aritmetică ponderată pentru faptul că „media" exprimă valoarea cea mai tipică pentru aprecierea tendinței centrale a colectivității pe care o studiem.

a) Mediile anuale

Mediile anuale pentru probele de stadion, la începutul anului universitar, au fost înregistrate și calculate în 10 etape, iar la sfîrșitul anului universitar — în 11 etape. Pentru probele de sală, calculele s-au efectuat în 8 etape, în marea lor majoritate numai la sfîrșitul anului universitar.

Analiza dinamicii mediilor probelor de stadion, la începutul anului I, prezintă importanță pentru faptul că ne furnizează informații cu privire la nivelul de pregătire fizică cu care intră absolvenții de liceu în învățămîntul superior.

Dinamica mediilor anuale pe perioada 1962—1982 la anul I arată că nivelul de pregătire fizică cu care vin absolvenții de liceu în învățămîntul superior este în ușoară și constantă creștere.

Tendința generală a valorilor medii anuale marchează un progres cert la toate probele, chiar dacă curba mediilor anuale înregistrează și unele oscilații sau scăderi de la tendința fundamentală ascendentă. Această constatare este valabilă pentru alergările de viteză și rezistență, săritura în lungime și aruncarea greutății, la ambele sexe (tabelul 2).

Tabelul 2

Dinamica mediilor anuale obținute de studenții anului I la probele de stadion, la începutul anului universitar (toamna)

Nr. crt.	Proba	Sexul	1962	1963	1965	1967	1973	1974	1975	1978	1981	1982
1	100 m	M	14,560	14,330	14,268	14,226	13,714	14,014	13,995	-	14,114	13,983
2	1000 m	M	3:59,1	3:50,9	3:47,1	3:41,7	3:50,3	3:41,7	3:41,6	-	3:45,3	3:41,8
3	Săritura în lungime	M	4,267	4,262	4,345	4,362	4,433	4,417	4,489	-	4,578	4,467
4	Aruncarea greutății (7,257 kg)	M	-	-	-	-	7,229	7,068	7,058	-	7,382	6,949
5	100 m	F	19,430	19,000	18,769	18,653	18,210	18,322	18,237	18,130	18,140	18,237
6	500 m	F	2:28,9	2:29,0	2:22,0	2:17,9	2:21,7	2:18,0	2:17,0	2:14,2	2:14,0	2:14,3
7	Săritura în lungime	F	2,896	2,880	2,923	2,962	3,068	3,067	3,048	3,065	3,093	3,077
8	Aruncarea greutății (4 kg)	F	4,841	4,975	5,144	5,191	5,296	5,194	5,092	5,235	5,299	5,179

Curba mediilor anuale de la sfîrșitul anului universitar, la amîndoi anii de studii și la ambele sexe, la probele atletice, consemnează o situație generală apropiată. Diferența între anul I și II rezultă doar din nivelul la care se înscriu curbele. Astfel, în primul deceniu, mediile anuale ale anului I se înscriu pe o linie ascendentă, iar în cel de al doilea deceniu sînt staționare. La anul II, mediile anuale sînt sensibil egale între ani, fără să înregistreze progrese sau regrese evidente (tabelul 3).

Tabelul 3

Dinamica mediilor anuale la probele de stadion pe sexe și ani de studii obținute la sfîrșitul anului universitar (primăvara)

Nr crt.	Proba	Sexul	Anul	1964	1967	1968	1973	1974	1975	1976	1978	1979	1980	1982
1	100 m	M	I	13,870	13,713	13,711	13,700	13,597	13,620	13,570	-	13,680	13,690	13,793
			II	-	-	-	13,646	13,646	13,570	13,526	-	13,642	13,667	13,662
2	1000 m	M	I	3:44,5	3:37,1	3:33,6	3:40,4	3:39,5	3:37,2	3:37,0	-	3:40,7	3:38,0	3:41,0
			II	-	-	-	3:41,6	3:42,4	3:37,0	3:38,1	-	3:41,4	3:42,0	3:42,3
3	Săritura în lungime	M	I	4,473	4,610	4,637	4,631	4,624	4,646	4,675	-	4,657	4,645	4,644
			II	-	-	-	-	4,643	4,675	4,715	-	4,677	4,652	4,683
4	Aruncarea greutății	M	I	-	-	-	-	7,648	7,438	7,399	-	7,415	7,325	7,190
1	100 m	F	I	17,940	17,857	17,685	17,767	17,581	17,652	17,600	17,536	17,606	17,772	17,886
			II	-	-	-	17,834	17,591	17,654	17,647	-	17,774	17,763	17,962
2	500 m	F	I	2:18,0	2:10,8	2:07,2	-	2:10,8	2:09,6	2:11,1	2:10,2	2:11,2	2:12,2	2:11,3
			II	-	-	-	-	2:15,4	2:10,4	2:12,5	-	2:12,2	2:14,0	2:12,2
3	Săritura în lungime	F	I	3,120	3,189	3,215	3,170	3,229	3,245	3,218	3,195	3,248	3,223	3,211
			II	-	-	-	-	3,241	3,215	3,245	-	3,249	3,201	3,199
4	Aruncarea greutății	F	I	5,530	5,536	5,614	-	5,538	5,461	5,482	5,619	5,465	5,359	5,380

La probele de sală, introduse în majoritate din anul 1973, curba mediilor este diferită de la o probă la alta. Astfel, la tracțiuni în brațe, după un progres semnificativ și rapid la începutul deceniului se consemnează un regres general, atît la anul I, cît și la anul II, în cea de a doua parte a deceniului. La exercițiul în patru timpi, mediile anului I înregistrează în prima parte un progres rapid și apoi se stabilizează la un plafon bun, iar mediile anului II sînt aproape staționare (tabelul 4).

La probele de fete, rezultatele anului II consemnează un progres continuu, în timp ce rezultatele anului I au curbe diferite la cele două probe, în progres continuu la proba de ridicare a genunchilor la piept și staționară la proba de forță în brațe.

Tabelul 4

Dinamica mediilor anuale la probele de sală - pe sexe și ani de studii (1973-1982)

Nr. crt.	Proba	Sexul	Anul	1973	1974	1975	1976	1978	1979	1980	1982
1	Tracțiuni	M	I	7,859	8,600	8,297	8,368	-	8,080	8,142	8,394
			II	7,774	8,512	8,350	8,423	-	8,392	7,920	8,230
2	Exercițiul în 4 timpi	M	I	14,708	15,657	15,794	15,654	-	15,797	15,650	15,478
			II	15,914	15,914	16,006	15,955	-	16,006	15,643	15,681
3	Menținut în atîrnat, cu brațele îndoite	F	I	22,974	33,476	32,457	32,824	32,198	32,460	32,522	32,349
			II	19,993	33,560	32,192	34,134	-	32,571	31,991	31,835
4	Ridicarea genunchilor la piept, din atîrnat, la scara fixă	F	I	22,073	27,485	24,013	28,359	27,357	29,572	29,655	29,118
			II	20,093	25,590	25,711	27,602	-	28,401	30,144	29,969

b) Mediile multianuale

Pentru o apreciere mai realistă a nivelului de pregătire fizică a studenților am calculat, în paralel cu mediile anuale, mediile celor două decenii, precum și media multianuală pe întreaga perioadă.

Analiza mediilor cumulate pe mai mulți ani arată că, la cele 8 probe comparabile, mediile multianuale la anul I în cele două etape — începutul și sfîrșitul anului universitar — sînt mai bune la sfîrșitul anului universitar în toate cele opt variante (patru la băieți și patru la fete).

Mediile anului I, calculate separat pe cele două decenii, arată un progres la 6 probe și regres la alte două probe (1000 m — băieți și aruncarea greutății, la fete) în favoarea ultimului deceniu.

Mediile anului II, de la sfîrșitul anului, comparate cu cele ale anului I, în ultimul deceniu, demonstrează superioritatea rezultatelor studenților din anul II la trei probe, la băieți și patru probe, la fete. Rezultate inferioare celor ale studenților din anul I s-au înregistrat la 500 m — fete, 100 m — băieți și tracțiuni — băieți — anul II (tabelul 5).

Tabelul 5

Mediile multianuale, pe cele două decenii, pe probe și pe ani de studii

Nr. crt.	PROBA	Media multianuală		Media deceniilor (primăvara)		
		Anul I		1964-1973	1974-1982	
		Toamna	Primavara	Anul I	Anul I	Anul II
	A. BĂIEȚI					
1	100 m	14,131	13,694	13,748	13,676	13,628
2	1000 m	3:46,3	3:38,9	3:38,9	3:39,2	3:41,2
3	Săritura în lungime	4,402	4,625	4,587	4,644	4,674
4	Aruncarea greutății (7,257 kg)	7,137	7,399	-	7,399	-
5	Tracțiuni	-	8,177	7,906	8,302	8,295
6	Exercițiul în 4 timpi	-	15,534	-	15,675	15,838
	B. FETE					
1	100 m	18,512	17,716	17,812	17,661	17,731
2	500 m	2:18,7	2:11,1	2:12,0	2:10,8	2:12,7
3	Săritura în lungime	3,007	3,205	3,173	3,225	3,255
4	Aruncarea greutății (4 kg)	5,144	5,498	5,560	5,480	-
5	Menținut în atîrnat, la bară	-	27,208	-	27,208	27,902
6	Ridicarea genunchilor la piept, din atîrnat, la scara fixă	-	31,407	-	31,407	32,713

c) Media îmbunătățirii rezultatelor pe parcursul unui an universitar

Din datele obținute la anul I, la începutul și sfîrșitul anilor universitari, rezultă că pe parcursul unui an de învățămînt, în condițiile actuale de organizare și desfășurare a procesului didactic, se pot obține îmbunătățiri medii semnificative la toate probele.

Îmbunătățirile medii rezultate din calcul arată un progres mai mare la fete la trei probe și la o singură probă, la băieți — săritura în lungime (tabelul 6).

La anul II și la probele de sală nu s-a putut calcula progresul care se realizează întrucît în ambele situații înregistrarea rezultatelor și calculul mediilor s-a făcut într-o singură etapă (la sfîrșitul anului).

Tabelul 6

Media multianuală de îmbunătățire a rezultatelor pe parcursul unui an universitar la studenții anului I

Nr. crt.	Proba	Băieți	Fete
1	100 m (sec.)	0,447	0,796
2	1000/500 m (sec.)	7,4	7,6
3	Săritura în lungime (cm)	22,3	19,8
4	Aruncarea greutății (cm)	26,2	35,4

CONCLUZII

1. Cazuistica bogată a numărului de subiecți și de rezultate înregistrate în cele 13 etape de verificare, care a cuprins anual pînă la 70—80 la sută dintre studenții anilor I și II, apți pentru procesul de educație fizică și sport, asigură colectivului studiat un puternic caracter reprezentativ și date semnificative din punct de vedere statistic.

Continuitatea studiului pe o perioadă de peste 20 de ani oferă largi posibilități de apreciere cu privire la nivelul real al pregătirii fizice la studenți, precum și asupra dinamicii lui pe parcursul celor două decenii.

2. Rezultatele obținute au fost puse la dispoziția organelor de stat care răspund de organizarea educației fizice a studenților și au constituit suportul concret pe baza căruia s-au elaborat criteriile „orientative" pentru notarea studenților din anii 1964 și 1968, probele și normele de apreciere a nivelului de pregătire fizică a studenților cu caracter experimental din 1973 și definitivarea lor în anul 1974, precum și normele complexului polisportiv „Sport și sănătate" pentru studenți din 1975.

3. Nivelul de pregătire fizică cu care vin absolvenții liceului în anul I în învățămîntul superior demonstrează o tendință constantă de îmbunătățire a rezultatelor pe întreaga perioadă. Unele situații izolate, în care curbele marchează indici medii mai scăzuți, nu influențează tendința generală de creștere a rezultatelor.

Pentru anii în care s-a verificat nivelul de pregătire a anului II la începutul anului universitar s-au înregistrat medii net superioare față de cele ale anului I din aceeași perioadă de verificare.

4. Pe parcursul unui an de învățămînt superior, media rezultatelor se îmbunătățește în mod semnificativ, la toate probele, la amîndoi anii și la ambele sexe.

5. La sfîrșitul anului universitar, nivelul de pregătire fizică a anilor I și II se omogenizează și se situează la un plafon apropiat, confirmînd aprecierea că actualul volum de ore de educație fizică nu poate decît să „mențină" un nivel constant de pregătire fizică de la un an la altul. Creșterea în continuare a mediei indicilor de pregătire fizică pare a fi posibilă numai prin alocarea unui număr sporit de ore de educație fizică pe săptămînă sau prin reducerea volumului de timp acordat pregătirii pe ramuri de sport.

6. La sfîrșitul anului universitar, mediile anului II sînt superioare celor ale anului I la 7 probe din cele 10 situații comparabile.

7. Analiza mediilor realizate la sfîrșitul anului universitar, pe cele două decenii, demonstrează un progres general în favoarea deceniului al doilea, la ambele sexe.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂNĂȚAN O., ȚIGĂNUȘ MARGARETA, CONSTANTIN GEORGETA, BĂNĂȚAN VALENTINA : Cercetări privind pregătirea fizică a studenților la intrarea în anul I la 4 institute de învățămînt superior din București, Imprimeria Centrului de Antrenament și Perfecționare sportivă 23 August, București, 1964.
2. BĂNĂȚAN O. și collab. : Cercetări cu privire la nivelul de pregătire fizică la studenții anului I din instituțiile de învățămînt superior fără profil de educație fizică din R.P.R., în anul 1963/64, Imprimeria Centrului de Antrenament și Perfecționare 23 August, București, 1965.
3. BĂNĂȚAN O. : Etude du niveau de préparation physique des étudiants roumains de la première année pendant les anneés 1966/67 et 1967/68, Rev. Kinanthropologie Nr. 3/3, 1971, pag. 147—159, Belgique.
4. BĂNĂȚAN O., ȚIGĂNUȘ MARGARETA : Nivelul de pregătire fizică a candidaților la concursul de admitere în facultățile cu profil, 1963—1967 și 1968—1970, Rev. Educație Fizică și Sport, nr. 11/1971, București.
5. BĂNĂȚAN O., ȚIGĂNUȘ MARGARETA : Rezultatele testării nivelului de pregătire fizică a studenților în anul universitar 1972/1973, rev. Educație Fizică și Sport, nr. 9/1974, București.
6. BĂNĂȚAN O. : Pregătirea fizică a studenților, Ed. Stadion, București, 1972.
7. BĂNĂȚAN O., ȚIGĂNUȘ MARGARETA : A doua testare a nivelului de pregătire fizică a studenților, rev. Educație Fizică și Sport, nr. 5/1975, București.
8. BĂNĂȚAN O. : Testarea capacității biomotrice la studenți, Forum, nr. 2/1976, București.
9. MAZILU V., NICU A., FOCȘENEANU ALEXANDRA : Potențialul biomotric al populației școlare din România, rev. Educație Fizică și Sport, nr. 5/1973, București.
10. TĂTARU M. și collab. : Studiu comparativ asupra indicilor motrici la studenții anului I ai anilor universitari 1977—78 și 1978—79 din cîteva instituții de învățămînt superior din țară, M.E.I., Caiet documentar cu lucrările comunicate la consfătuirea științifică în domeniul educației fizice și sportului universitar, Constanța, 16—17 iunie 1979.

O. BĂNĂȚAN : La dynamique du niveau de préparation physique chez les étudiants de Roumanie dans la période 1962—1982

Les études sur le niveau de préparation physique chez les étudiants de Roumanie, sur la base des résultats obtenus aux épreuves de contrôle ont constitué la principale source d'informations pour l'élaborations des critères d'appréciation du Ministère d'Education et d'Enseignement des années 1964 et 1968, les normes des diverses complexes ayant un caractère de masse, ainsi que l'actuel système unitaire de vérification et d'appréciation du niveau de préparation physique pour les étudiants de 1974. On présente la manière dans laquelle on a recueilli les informations, la présence de ce problème dans la littérature de spécialité, la description du collectif, les épreuves de vérification et la méthode de travail, les résultats enregistrés. La continuité de l'étude sur une période de plus de 20 ans offre de grandes possibilités d'apprécier le niveau réel de la préparation physique chez les étudiants, ainsi des observations sur la dynamique de celui-ci sur la durée de deux décennies.

O. BĂNĂȚAN : On the Evolution of Physical Training of the Romanian Students in the 1962—1982 Period

The studies undertaken on the level of physical training of the Romanian students based on results registered at control tests, were the first data with the help of which evaluation criteria were established by the Ministry of Education in the 1964—1968 span as well as the norms of the diverse mass complex polysports systems for students and the 1974 single system for testing and evaluating the students' physical training level. The author shows how data were collected, how the problem is approached in the relevant literature. He also describes the working team, the working methods and the tests and points to the results. This continuing study ranging over a more than 20 years' study has made it possible to evaluate the real level of the students' physical training as well as its evolution.

CONTRIBUŢII LA PERFECŢIONAREA EVIDENŢEI ÎN EDUCAŢIA FIZICĂ DIN CICLUL GIMNAZIAL

Prof. JANOS DIMENY
Prof. OLGA DIMENY
Şcoala generală Băţanii Mari Jud. Covasna

1. GENERALITĂŢI

Complexitatea obiectivelor şi sarcinilor educaţiei fizice şcolare face necesară introducerea în educaţia fizică a elementelor esenţiale ale conducerii ştiinţifice, adaptate la specificul procesului instructiv-educativ.

Dezvoltarea planificată este o lege a societăţii socialiste, lege care guvernează toate domeniile vieţii social-economice. Planificarea este o parte componentă a conducerii ştiinţifice, element hotărîtor în toate domeniile de activitate.

Legea dezvoltării planificate este valabilă şi în procesul instructiv-educativ. Conceperea, organizarea şi desfăşurarea lecţiilor de educaţie fizică nu sînt posibile fără o planificare realistă, obiectivă şi eficientă, care să se bazeze nu numai pe sarcinile şi conţinutul programei şcolare, ci şi pe analiza şi evaluarea rezultatelor anterioare.

Analiza şi evaluarea rezultatelor etapelor precedente este o necesitate obiectivă, care impune existenţa unei evidenţe clare şi funcţionale. Activitatea de înregistrare a rezultatelor, evidenţa lor, constituie baza activităţii de analiză, evaluare şi apreciere a eficienţei procesului instructiv-educativ care, la rîndul său, poate asigura operativitatea şi eficienţa activităţii de planificare.

Evidenţa activităţii de educaţie fizică poate asigura creşterea eficacităţii şi perfecţionării calităţilor motrice, prin stabilirea unei dozări judicioase a efortului. Fără o evidenţă bună este de neconceput folosirea metodelor şi procedeelor moderne orientate spre perfecţionarea calităţilor motrice. Înregistrarea şi evidenţa indicilor antropofiziometrici, a parametrilor fiziomotrici pot asigura obiectivizarea aprecierii elevilor, pot contribui la individualizarea efortului. Fără înregistrarea şi evidenţa rezultatelor nu sînt posibile controlarea eficienţei şi corectarea operativă, pe baza indicatorilor obţinuţi, a planificării.

Din cele arătate, fără pretenţia de a fi exhaustivi, putem afirma că folosirea unui sistem funcţional de evidenţă este o necesitate care joacă un rol important în creşterea eficacităţii lecţiilor.

În practica educaţiei fizice şcolare, nu s-a cristallizat, pînă în prezent, un sistem unitar de evidenţă, dar problema evidenţei în educaţia fizică este totuşi prelucrată pe foarte mulţi autori, oferindu-ne date şi informaţii despre evidenţă şi evaluare.

În lucrarea „Metodica educaţiei fizice" de Gh. Mitra şi A. Mogoş se arată că „Evidenţa se va referi, în principal, la două aspecte : a) evidenţa situaţiei generale şi a nivelului iniţial de pregătire al colectivului de elevi ; b) evidenţa activităţii desfăşurate şi a rezultatelor obţinute într-o perioadă de timp". Autorii mai precizează, tot în această lucrare, că este necesară testarea nivelului iniţial şi final al calităţilor motrice, al bagajului motric, ţinîndu-se permanent evidenţa acestuia. Pe lîngă cele menţionate, autorii mai propun să fie ţinută evidenţa scutirilor medicale, a activităţilor sportive la care participă elevul. Tot aici este prezentat şi modelul unui caiet de evidenţă. În ediţia revăzută şi îmbunătăţită a „Metodicii educaţiei fizice", autorii, referindu-se la evidenţa activităţii destinate dezvoltării calităţilor motrice, afirmă că „În concepţia modernă a planificării, evidenţa constituie un factor de mare valoare, datele pe care le furnizează determinînd întregul proces". Autorii propun determinarea valorilor iniţiale „la începutul anului şcolar sau ori de cîte ori urmează să se schimbe conţinutul sistemului de acţionare", a valorilor intermediare şi a valorilor finale ale calităţilor

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1983, pag. 24

motrice, arătînd că „o evidență bună se poate realiza numai prin : constanța indicilor stabiliți pentru aprecierea dezvoltării calităților motrice pe o durată precisă".

În „Teoria antrenamentului sportiv" de Ioan Șiclovan se arată că „evidența trebuie înțeleasă ca o condiție și totodată o parte integrantă a muncii de planificare", propunînd următoarele forme de evidență : evidența preliminară, evidența curentă și evidența bilanț. Considerăm că aceste forme ale evidenței sînt valabile și în educația fizică școlară.

În lucrarea „Caietul profesorului de educație fizică" de V. Tibacu și E. Scarlat, este pus la dispoziție un model de caiet de evidență, iar în lucrarea „Circuitul în lecția de educație fizică" de V. Tibacu, se propune folosirea unor teste care să fie aplicate la începutul și la sfîrșitul anului școlar, precizîndu-se că „Ele pot fi : teste fizice care privesc pregătirea fizică generală și se concretizează prin performanțe fizice ; teste morfo-funcționale (date antropometrice, date care informează asupra capacității de adaptare a organismului la efort)". Acestora li se mai pot adăuga „testele care stabilesc aptitudinile de mișcare și testele care stabilesc nivelul tehnic al deprinderilor motrice".

Pornind de la lucrările autorilor citați și folosind datele literaturii de specialitate, considerăm că, în **caietul profesorului de educație fizică în ciclul gimnazial,** trebuie să fie incluse următoarele : 1) Numele și prenumele ; 2) Data nașterii ; 3) Indicii antropo-fiziometrici ; 4) Starea sănătății ; 5) Parametrii testelor și probelor pentru verificarea calităților motrice ; 6) Probele și normele SUVA ; 7) Activitatea curentă pe trimestre : norme și probe de control, absențe, notarea curentă, media trimestrială ; 8) Media generală.

2. PREZENTAREA MODELULUI PROPRIU DE EVIDENȚĂ PENTRU CICLUL GIMNAZIAL

Pentru alcătuirea caietului nostru de evidență, am folosit un caiet de matematică de 48 de file (STAS 2019—1977), cu dimensiuni de 21/14,5 cm.

Paginile au fost liniate pe orizontală, asigurînd fiecărui elev un spațiu de 1 cm, iar pentru rubricație 2 cm pe verticală. Astfel, pe o pagină, am putut asigura spațiu pentru înregistrarea rezultatelor pentru 18 elevi. Executarea liniaturii caietului am început-o cu pagina din stînga a caietului deschis, lăsînd libere 5 pagini pentru orarul lecțiilor de educație fizică, pentru calendarul activităților sportiv-turistice etc. Pentru grupul de 18 elevi am acordat, în caietul nostru, 6 pagini, după cum urmează : prima pagină — întreagă ; paginile 2—3 și 4—5 — micșorate cu 2,5 cm de la margine ; pagina 6 — întreagă. A fost continuată liniera caietului pînă cînd fiecărui elev i s-au putut asigura un spațiu interliniar de 1 cm pe verticală și șase pagini.

Pagina 1 (lățimea 14,5 cm) are următoarea rubricare : 1) Numele și prenumele (2,5 cm) ; 2) Data nașterii (1,5 cm) ; 3) Indicii antropofiziometrici (6 cm) : înălțime (1 cm), greutate (1 cm), perimetrul toracic în inspirație (1 cm) și în expirație (1 cm), capacitatea vitală (1 cm), indicele Cv/G (1 cm) ; spațiul interliniar de un cm, acordat pentru fiecare elev, pe verticală, se împarte în două cu o linie orizontală, pentru crearea spațiului necesar înregistrării rezultatelor măsurătorilor de la începutul și sfîrșitul anului școlar ; 4) Starea sănătății (4,5 cm).

Numele și prenumele	Data nașterii	Indici antropo-fiziometrici						Starea sănătății		
		Înălțime	Greutate	Perimetrul toracic		CV	CV/G	Trim. I	Trim. II	Trim. III
				Inspirație	Expirație					
H.F.	5·VIII·1972	139	31	68	62	2000	64,5	Apt	Apt	Apt
		142	32	70	63	2 300	71,8			

Fig. 1

În fig. 1, pentru exemplificare, sînt înregistrate rezultatele unui elev din clasa a V-a.

Observații. Măsurătorile sînt executate la începutul și la sfîrșitul anului școlar. Înregistrarea Cv și calcularea indicelui Cv/G pot fi înlocuite cu alte probe sau teste fiziometrice (frecvența cardiacă, testul Ruffier etc.). Trimestrial, pe baza recomandărilor medicale, se consemnează, în caiet, starea sănătății fiecărui elev, precum și eventualele deficiențe fizice sau predispoziția pentru anumite deficiențe de o asemenea natură.

Pagina 2 este micșorată cu 2,5 cm de la margine. Are o lățime de 12 cm. Pe această pagină acordăm spațiu pentru evidența rezultatelor elevilor la probele tetratlonului atletic școlar, în felul următor: alergare 60 m; săritura în lungime; aruncarea mingii de oină; alergare 500 m (f) și 800 m (m) — cîte 2 cm pentru fiecare probă. Acest spațiu este împărțit, la fiecare probă, în două, pentru înregistrarea rezultatelor inițiale și finale. Se acordă cîte 1 cm pentru totalizarea punctelor obținute inițial și final, pe baza tabelului de punctaj. Spațiul de 2 cm, rămas liber, este folosit pentru înregistrarea rezultatelor alergării pe distanța de 2400 m, variantă a testului Cooper (fig. 2).

Tetratlon atletic școlar										Alte teste	
60 m		Săritura în lungime		Aruncarea mingii mici		Alergare 500/800 m		Total puncte		Alergare 2400 m	
1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
9,6 36	9,5 39	300 19	340 26	21 15	29 25	3:18 0	3:02 9	70	99	11:15	10:57

Fig. 2

Observații. Considerăm necesară testarea elevilor la probele tetratlonului atletic școlar, deoarece aceasta ne ajută foarte mult în evaluarea și aprecierea nivelului de dezvoltare al calităților motrice, precum și a stadiului de cunoaștere a deprinderilor motrice specifice. Totodată, tetratlonul atletic furnizează numeroase date obiective care pot fi folosite în selecționarea elevilor dotați pentru atletism. Rezultatele probelor tetratlonului sînt înregistrate în cadrul campionatelor școlare, faza pe școală, în afara lecțiilor de educație fizică, de două ori pe an, în septembrie-octombrie și la sfîrșitul trimestrului III. În trimestrul III, înregistrăm cel mai bun rezultat obținut în una din fazele tetratlonului școlar sau în cadrul concursurilor de tetratlon organizate în mod special pentru trecerea probelor. După înregistrarea rezultatelor, trecem și punctajul obținut pe probe, precum și totalul de puncte obținute.

Pagina 3 (lățime 12 cm) cuprinde rubricarea necesară înregistrării datelor obținute la trecerea probelor SUVA. Liniatura paginii este identică cu liniatura paginii 2. Acordăm 2 cm pentru înregistrarea rezultatelor obținute la alergarea de viteză, la săritura în lungime de pe loc și la alergarea de rezistență și 4 cm pentru aruncarea mingii medicinale de 2 kg (înainte și înapoi). Rămîn 2 cm pentru media rezultatelor obținute în trimestrele I și III (fig. 3).

Sistemul unitar de verificare și apreciere →											
V		L		R		Aruncarea mingii de 2 kg				Nota	
						Înainte		Înapoi			
1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
4,9 9	4,5 10	165 8	179 10	2:41 7	2:33 9	435 4	482 8	480 4	564 9	6,4	9,2

Fig. 3

Observații. Trecerea probelor SUVA se efectuează atît la începutul anului școlar, cît și la sfîrșitul acestuia, la toate clasele, pornind de la considerentul că

aceste probe ne pot furniza date prețioase despre stadiul de dezvoltare al calităților motrice, pe de o parte, și pentru că numai în acest mod putem asigura aprecierea și notarea obiectivă a elevilor la sfîrșitul anului școlar, pe de altă parte. Totodată, compararea rezultatelor inițiale și finale asigură și evaluarea eficienței sistemelor de acționare folosite pentru perfecționarea calităților motrice.

Pagina 4 (lățime 12 cm). Se continuă înregistrarea îndeplinirii cerințelor SUVA, prin consemnarea participării la concursuri și acțiuni sportiv-turistice, trimestrial, acordînd 2 cm. Tot pe această pagină acordăm 6 cm pentru înregistrarea rezultatelor unor teste de verificare a forței brațelor, a forței spatelui și a forței abdominale. Aceste testări sînt efectuate la începutul și la sfîrșitul trimestrului II, pentru stabilirea dozării efortului, precum și pentru controlarea eficienței complexelor destinate dezvoltării forței. Înregistrăm datele obținute din aplicarea testelor pentru verificarea forței brațelor, a forței musculaturii spatelui și a forței musculaturii abdominale, descrise în lucrarea „Potențialul biomotric al elevilor din clasele V—VIII", editată de M.E.I. și C.C.E.F.S. (fig. 4).

S. U. V. A.			Teste pentru verificarea forței					
Participări la concursuri și activități turistice			Brațe (flotări)		Trunchi (spate)		Abdomen	
Trim. I	Trim. II	Trim. III	1	2	1	2	1	2
C, C, A, F, H, Șh, Tm,	S, Șah, Sch, C, C,	A, H, F, T	10	15	18	25	43	51

Fig. 4

Pagina 5 și **pagina 6** sînt folosite pentru înregistrarea datelor activității curente. Lățimea paginii 5 este de 12 cm, iar a paginii 6 de 14,5 cm, în total — 26,5 cm. Acest spațiu este folosit în felul următor: trimestrul I — 9 cm; trimestrul II — 7,5 cm; trimestrul III — 9 cm. Pentru trimestrul I avem următoarea rubricare: norme de control — 3 cm (1 cm pentru fiecare normă); absențe — 3 cm; notarea curentă — 2 cm; media trimestrială — 1 cm. Pentru trimestrul II, avem aceeași rubricare, cu deosebiri în ceea ce privește spațiul acordat. Se rezervă 2 cm pentru cele două probe de control, 2,5 cm pentru absențe (1 cm pe pagina 5 și 1,5 cm pe pagina 6), 2 cm pentru notarea curentă și 1 cm pentru media trimestrială. Pentru trimestrul III rubricarea este identică cu cea folosită pentru trimestrul I (fig. 5 și fig. 6).

TRIMESTRUL I						TRIMESTRUL II →		
Probe de control			Absențe	Notarea curentă	Media trimestrială	Probe de control		Absențe →
1	2	3				1	2	
9	8	9	X·20, XI·13, 16	9/XI.2 10/XII·4	9	10	8	III·1

→ TRIMESTRUL II			TRIMESTRUL III						MEDIA GENERALĂ
Absențe →	Notarea curentă	Media trimestrială	Probe de control			Absențe	Notarea curentă	Media trimestrială	
			1	2	3				
III·8	8/III·6 7/IV·4	8	9	10	10	V·6	10/V·11	10	9

Fig. 5—6.

Acest tip de caiet de evidență este valabil pentru un singur an, fiind însă ușor de realizat. Pornind de la acest tip de caiet de evidență, am obținut o nouă formă, îmbunătățită, a caietului, care asigură înregistrarea datelor obținute în cei patru ani de școlarizare a elevului în ciclul gimnazial.

Din punctul de vedere al formei, între aceste două variante nu sînt deosebiri esențiale. O primă deosebire se referă la faptul că acest tip de evidență, cel îmbunătățit, prevede un spațiu interliniar pe verticală de 4 cm, adică 1 cm pentru fiecare an de studiu. Pentru un elev se acordă un spațiu de 6 pagini (paginile 1 și 6 — întregi, iar paginile 2, 3, 4 și 5 — micșorate cu 2 cm de la margine) și 4 cm pe verticală. Astfel, pe o pagină pot fi înregistrate date pentru patru elevi.

În rubricarea paginii 1, comparativ cu rubricarea caietului prezentat anterior, au fost efectuate următoarele schimbări: 1) Numele și prenumele și data nașterii — 2 cm; 2) Clasa — 0,5 cm; 3) Indicii antropofiziometrici — 6 cm; 4) Starea sănătății — 6 cm, cîte 2 cm pentru fiecare trimestru (fig. 7).

Numele, prenumele și data nașterii	Clasa	Indici antropo-fiziometrici						Starea sănătății		
		Înălțime	Greutate	Perimetrul toracic		CV.	CV/G	Trim. I	Trim. II	Trim. III
				Inspirație	Expirație					
P.T. 6·IV·1968	5	144	32	70	64	2200	68,75	Sănătos	Sănătos	Sănătos
		147	34	74	68	2500	73,52			
	6	148	37	74	68	2500	67,56	Sănătos	Sănătos	Sănătos
		152	42	75	70	2700	64,28			
	7	153	46	75	72	2800	60,86	Sănătos	Sănătos	Sănătos
		154	45	77	75	3000	66,60			
	8	157	47	78	75	3100	65,95	Sănătos	Sănătos	Sănătos
		163	50	84	80	3800	76,00			

Fig. 7.

3. CONCLUZII, PROPUNERI

Fără a fi considerat în totalitate complet, perfect, sistemul nostru de evidență, pe care îl propunem, este ușor de realizat. Este practic și permite consemnarea sistematică a datelor colectate. Conținînd principalele informații necesare desfășurării unei activități științifice, cu eventuale îmbunătățiri pe parcurs, acest mod de evidență poate să-și aducă contribuția la perfecționarea continuă a procesului instructiv-educativ de educație fizică. Conținutul sistemului de evidență prezentat se integrează bine în sistemul cerințelor programei școlare și SUVA, privind evaluarea, aprecierea și notarea elevilor și contribuie la obiectivizarea notării elevilor la educație fizică, act de o importanță majoră în procesul instructiv-educativ.

Pornind de la necesitatea folosirii unei evidențe practice și obiective, propunem realizarea acestui caiet de evidență sub formă, eventual, tipărită, multiplicată într-un tiraj corespunzător, pentru a deveni cît mai practic un document la îndemîna profesorilor de educație fizică, care să contribuie la evaluarea și aprecierea continuă a eficienței întregii activități de educație fizică.

BIBLIOGRAFIE

1. MITRA GH., MOGOȘ AL.: Metodica educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1975, pag. 230.
2. MITRA GH., MOGOȘ AL.: Metodica educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1980, pag. 70.

3. NADORI L. : Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Sport, Budapesta, 1972, pag. 197—207.
4. ȘICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, București, 1977, pag. 196.
5. ȘLEMIN A. M. : Pregătirea tinerilor gimnaști, Ed. Sport-Turism, București, 1976, pag. 90—92.
6. TIBACU V. : Circuitul în lecția de educație fizică, Ed. Stadion, București, 1974, pag. 62—73.
7. TIBACU V., SCARLAT E. : Caietul profesorului de educație fizică, Ed. Sport-Turism, București, 1976.

J. DIMENY, OLGA DIMENY : Contributions au perfectionnement de l'évidence dans l'éducation physique dans le cycle gymnasial

Les auteurs présentent un nouveau modèle de cahier dans lequel le professeur d'éducation physique du cycle gymnasial peut tenir son évidence. Le modèle proposé est facile à réaliser et assure le consigne systématique des données reccueillies. Il correspond aux exigences de la programme scolaire et SUVA concernant l'évaluation, l'appréciation et la notation des élèves et contribue a l'objectivation de la notation des élèves a l'éducation physique. Les auteurs proposent l'homologation de ce cahier et son diffusion dans les écoles ayant un profil gymnasial.

J. DIMENY, OLGA DIMENY : Contributions to Improving the „Accounts" in Physical Education in Lower Secondary Schools

The authors describe the way in which the physical education teachers should organize their pocket books in which they put down the results obtained by schoolchildren in lower secondary schools. The model proposed is based on a systematic writing down of the collected data. Moreover, it complies with the requirements under the curriculum and the SUVA system regarding the evaluation and marking of schoolchildren and it contributes to an objective marking in physical education. The authors propose that this model should be accepted and disseminated in the lower secondary schools.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

PERFECȚIONAREA MODELULUI DE CONCURS ÎN CANOTAJUL ACADEMIC

Asist. univ. NAE OPRIȘAN
Institutul de marină „Mircea cel Bătrîn"—Constanța

I. IMPORTANȚA ȘI ACTUALITATEA PROBLEMEI

Orientarea întregii activități în canotajul academic actual după coordonate riguros științifice, precum și utilizarea largă a **metodei modelării** în instruirea canotorilor de performanță au impus studierea amănunțită și obiectivă a **modelelor de selecție, de pregătire** și **de concurs** și obiectivizarea întregii munci de depistare și de formare a valorilor sportive în canotaj.

Avem elaborate **modele de selecție** în canotajul academic, stabilite riguros matematic, cu o înaltă eficiență în munca de depistare a sportivilor cu înaltă valoare potențială pentru acest sport (C. Răduț, V. Mociani ș.a.).

De asemenea, avem **modele de pregătire,** în multiple variante, pentru diferite vîrste, stagii de pregătire, etape, condiții diverse etc., lucru care a adus, mai ales în ultimul timp, mari satisfacții tuturor prin bunele rezultate pe plan internațional, obținute în special cu lotul feminin român, federația respectivă de specialitate numărîndu-se acum printre primele cu un asemenea palmares în cadrul C.N.E.F.S.

În ceea ce privește **modelul de concurs** în canotajul academic actual mai trebuie aduse încă argumente pentru a forma o linie comună de păreri privind **modul de abordare optimă a pistei de canotaj** pentru concretizarea înaltei valori de pregătire a canotorilor noștri la momentul marilor concursuri internaționale. (Pe lîngă bunele rezultate internaționale, am avut de-a lungul timpului și unele minusuri cu unele din cele mai valoroase echipaje ale noastre, prezentarea a trei cazuri concrete, în acest sens, fiind făcută în revista „Educație fizică și sport" nr. 11, 1982, pag. 26—28).

Lipsa unui punct de vedere comun în rîndul antrenorilor privind modul de abordare tactică a curselor de canotaj, observarea unor **carențe în pregătirea de concurs** tocmai la unele dintre cele mai valoroase echipaje ale noastre, precum și **întrevederea posibilității de a elabora un model matematic de parcurgere optimă a pistei de canotaj** constituie două din principalele **motivații** ale abordării lucrării de față.

Această lucrare caută să prezinte rezultatele (parțiale, deocamdată) ale unui studiu mai amplu întreprins de autor asupra marilor concursuri internaționale de canotaj desfășurate de-a lungul timpului, cu scopul de a da o conturare obiectiv-matematică a modelului internațional de concurs, model care să înfățișeze real (înlăturînd subiectivismul, erorile, practicile empirice, rutina) nivelul și tendințele de evoluție ale concurenței mondiale, precum și cerințele de orientare a activității pe plan național pentru a ne situa la nivelul modelului de concurență internațională.

II. MATERIAL, MIJLOACE ȘI METODE

Ca **material de studiu** au fost folosite rezultatele oficiale înregistrate la marile concursuri internaționale de canotaj, cu timpii intermediari pentru urmărirea dozării efortului de-a lungul pistei.

Ca **metode de studiu**, pentru realizarea obiectivelor propuse, au fost folosite :

a) **Analiza statistico-matematică** a timpilor intermediari şi a graficelor de parcurs din marile concursuri internaţionale ;

b) **Modelarea matematică**, folosită atît ca **metodă de investigaţie**, cît şi ca **principiu de lucru**, pentru a deduce **modelul mondial al dozării efortului şi graficul de parcurgere optimă a pistei de concurs (modelul de concurs)** în canotaj.

Iată acum cîteva probleme care, prin clarificarea lor obiectivă, au dat orientarea **cercetării de fond** pentru stabilirea **modelului mondial de concurs în canotaj:**

1. Ce influenţă au **condiţiile atmosferice nefavorabile** (vînt, valuri etc.) asupra desfăşurării concursurilor de canotaj şi asupra modului de parcurgere a pistei ?

2. **Ce mod de parcurgere dă rezultatul cel mai bun** în canotaj : parcurgerea pistei **în funcţie de adversar** sau **independent** de acesta ? Există obiectiv **de loc** şi obiectiv **de timp** (de performanţă) în canotaj ?

3. **Care curse** vor fi luate în consideraţie pentru calcularea graficului de parcurgere optimă : cele din serii, recalificări, din semifinale sau din finale ? **Primele cîte** echipaje de la fiecare probă vor fi luate în consideraţie pentru acest calcul ?

III. REZULTATE ŞI DISCUTAREA LOR

Întrucît prezentarea clară şi amănunţită a acestor probleme necesită un foarte mare spaţiu, aici vor fi trecute succint rezultatele cercetării întreprinse in direcţiile enumerate mai sus.

1. **Condiţiile atmosferice nefavorabile** (vîntul, valurile, ploaia etc.) modifică în general, **timpul final** în care este străbătută cursa. Concomitent însă, **se modifică şi timpii intermediari**, astfel încît **configuraţia graficului de cursă nu se schimbă.** Iată două cazuri concrete :

a) **Dacă vîntul este „pentru" (din pupa) sau „contra" (din prova), configuraţia graficului de parcurs al pistei nu se schimbă,** se micşorează sau se măreşte numai valcarea timpului final. **Necesitatea parcurgerii uniforme a pistei prin susţinerea unui efort cît mai ridicat şi subiectiv constant** impune nu modificarea tacticii de concurs, ci adaptarea tehnicii de vîslit, a raportului de pîrghii, a structurii loviturii (tempoului), ridicarea portanţilor, toate puse în slujba realizării **tacticii optime** în condiţiile concrete de vreme din ziua sau zilele concursului. Numeroase curse analizate, de la diverse concursuri, desfăşurate pe vînt diferit, prezintă aceleaşi caracteristici privind **configuraţia graficului de concurs,** micile diferenţe dintre ele fiind determinate de alte cauze.

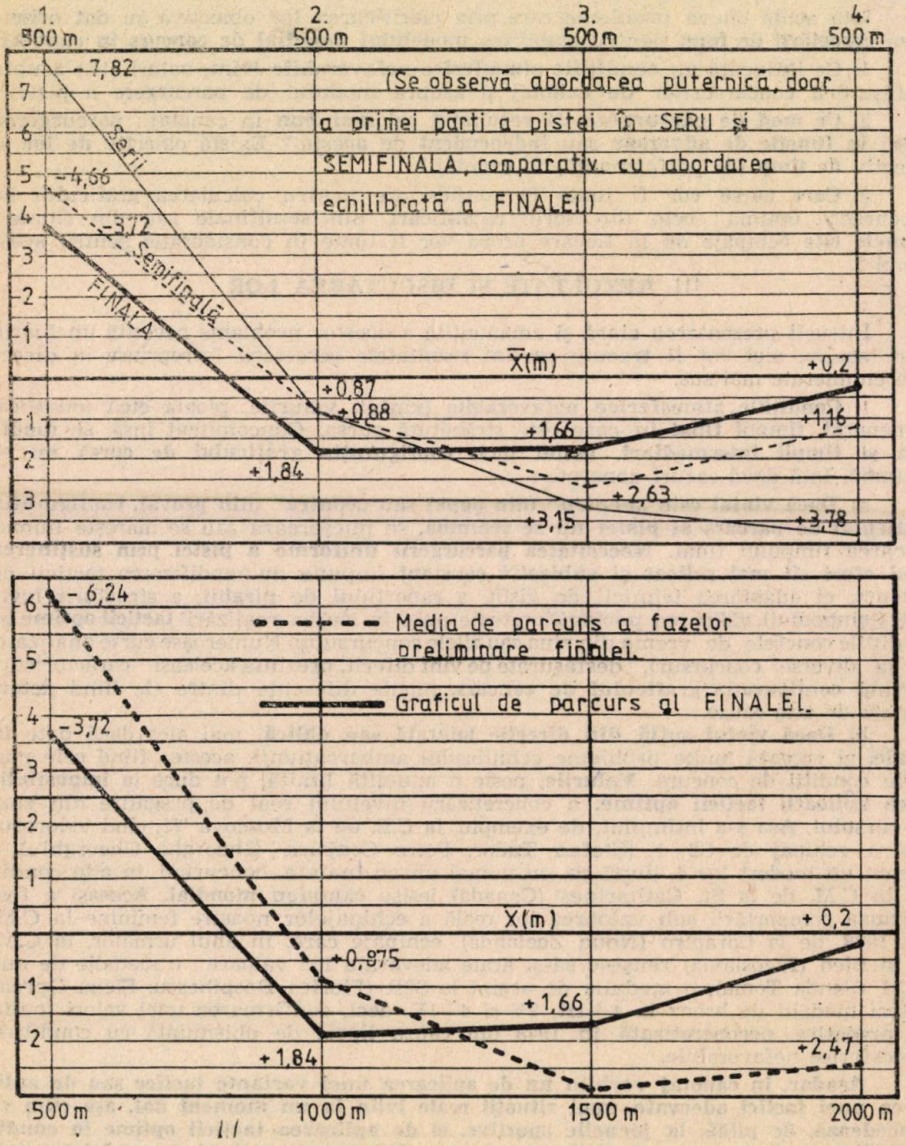
b) **Dacă vîntul suflă din direcţie laterală sau oblică,** mai ales dacă bate **în rafale,** el creează multe probleme echilibrului ambarcaţiunii, acestea fiind cele mai grele condiţii de concurs. **Valurile,** peste o anumită limită, pot duce la **imposibilitatea aplicării tacticii optime,** a concretizării nivelului real de pregătire din ziua concursului. Aşa s-a întîmplat, de exemplu, la C.E. de la Moscova '71, cînd valorosul nostru echipaj de S2+1 (Ştefan Tudor, Petre Ceapura+Gheorghe Gheorghiu) a ocupat un modest loc 4, după ce, cu numai un an înainte, concurînd, în alte condiţii, la C.M. de la St. Catharines (Canada) ieşise **campion mondial.** Aceeaşi a fost şi cauza comportării sub valoarea lor reală a echipajelor noastre feminine la C.M. din 1978, de la Carapiro (Noua Zeelandă), echipaje care, în anul următor, la C.M. de la Bled (Iugoslavia) reuşesc să-şi arate adevărata lor valoare : o medalie de aur la S1 (Sanda Toma), o medalie de argint la S2R (Florica Dospinescu, Elena Oprea) şi trei medalii de bronz la 4+1R, 2V şi 4+1V, deci, confirmarea unei valori înalte de pregătire, neconcretizată în 1978 din cauza lipsei de obişnuinţă cu condiţiile atmosferice nefavorabile.

Aşadar, în canotaj vorbim nu de aplicarea unei variante tactice sau de aplicarea unei tactici adecvate unei situaţii reale ivite la un moment dat, aşa cum se procedează, de pildă, la jocurile sportive, ci de aplicarea tacticii optime în condiţiile diverse de concurenţă şi de concurs, tactică care este dată de modelul internaţional de concurs, care va fi prezentat în cadrul acestei lucrări (sub aspectul său la un moment dat).

2. Analizînd graficele de parcurs ale curselor pe care fiecare echipaj finalist le trage de-a lungul desfăşurării unui concurs (serii, recalificări, semifinale, finală), se observă că aproape în toate cazurile **configuraţia graficului de dozare a efortu-**

Graficul 1

J.O. - MÜNCHEN - 1972 Cursele olimpice ale ecipajului de 4Rf.c. - ROMANIA - Bărbați

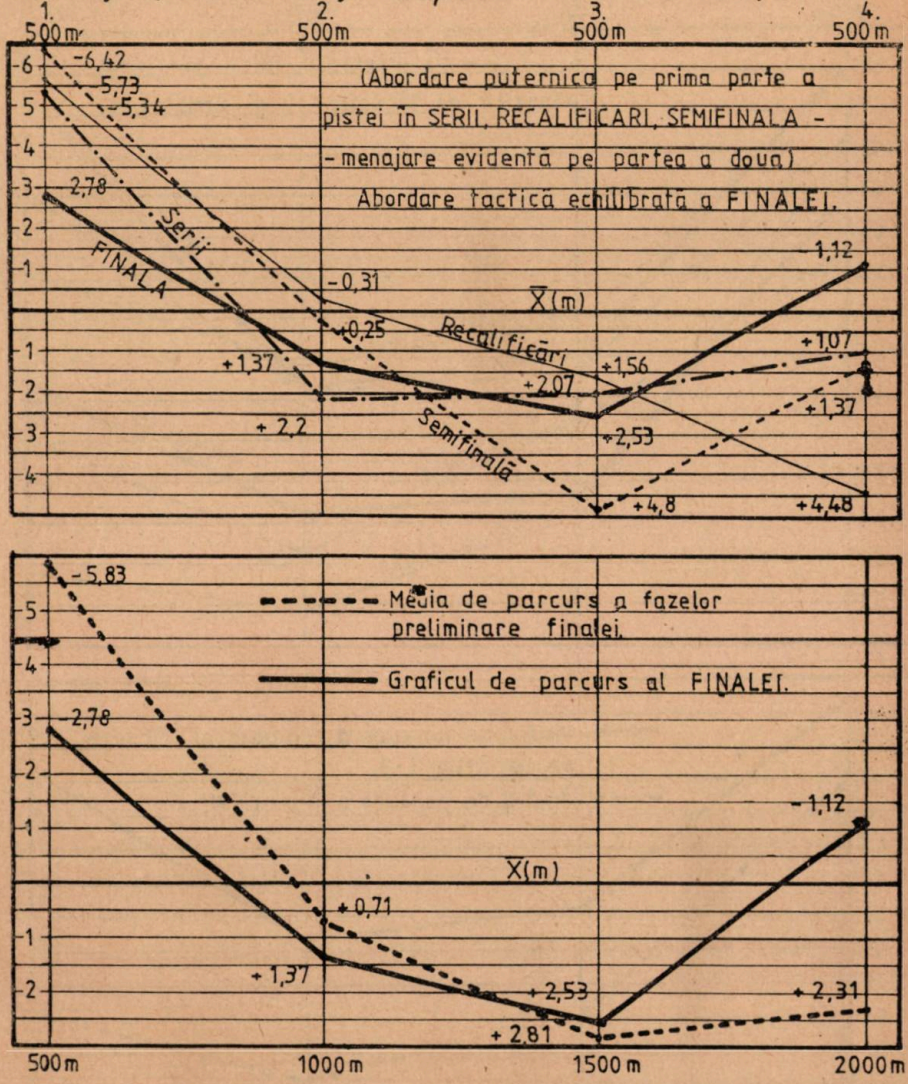


lui din finală diferă mult față de graficele de parcurs din fazele preliminare finalei, faze care au, în general, aceleași caracteristici grafice. Aceasta se datorește faptului că, **în fazele preliminare finalei,** atenția tuturor concurenților este îndreptată nu către obținerea performanței absolute — cel mai bun timp sau o mare distanță față de celelalte echipaje, ci către **ocuparea primelor două locuri** (în func-

Graficul 2

C.M. - BLED - IUGOSLAVIA - 1979

Cursele susținute de echipajul de S_{2+1} - ROMANIA - Bărbați (G. Bularda, P. Ceapura + L. Lavrenschi)

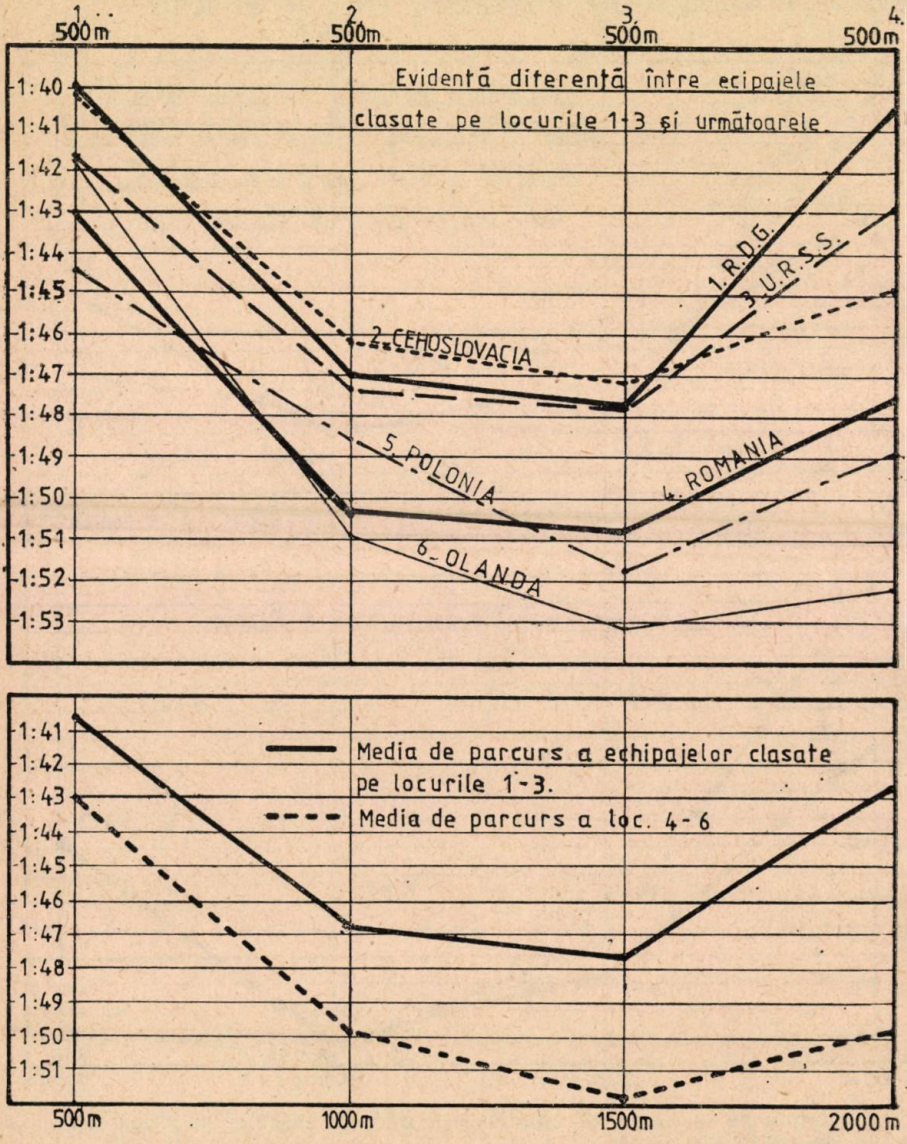


ție de sistemul de calificare, de numărul de echipaje înscrise la proba respectivă) **care se vor califica în finală.**

În aceste faze, bătălia mare se dă, în general, pe prima parte a pistei. Pe cea de-a doua parte a pistei, **echipajele care s-au plasat în față** și, prin poziția lor, și-au asigurat calificarea vor aplica, în continuare, **tactica urmăririi (controlului) poziției adversarilor,** pentru a nu avea surprize din partea acestora, și, pe cît va fi posibil, se vor menaja, pentru a fi mai odihnite în finală. **Celelalte echipaje rămase în cursă** vor merge cîtva timp **ținînd aproape** față de echipajele din față

Graficul 3

C.E. - MOSCOVA - 1971
Finala probei de skif dublu cu cîrmaci (S_{2+1})



(„la plasă"), apoi, dacă nu mai există nici o șansă de schimbare a poziției, se **vor menaja și ele pe ultima parte a pistei,** pentru a ajunge mai puțin epuizate în recalificări sau în semifinale, unde vor încerca din nou calificarea în finală. (Se întîmplă la unele concursuri ca lupta pentru calificare la anumite probe să fie mai puternică decît însăși finala, aceasta fiind însă o excepție care întărește regula. Vezi prezentarea în exemplul 2, graficul 2).

Tactica aplicată în fazele dinaintea finalei este totdeauna influențată de **obiectivul de loc** (loc bun, timp indiferent, în condiții de menajare pe cît posibil). Este aplicată aici tactica de raportare permanentă a poziției ambarcațiunii proprii față de cele ale adversarilor și **parcurgerea pistei în funcție de adversar,** lucru care imprimă o anumită configurație comparativă a graficelor de parcurs (vezi graficele 1, 2 și 6).

În finală, însă, situația este cu totul alta. Toate cele 6 echipaje finaliste au, la startul finalei, aceleași șanse pentru medalii. Grija mare a tuturor concurenților în finală este de **a aborda cursa la nivelul maxim al posibilităților și pregătirii reale din momentul** respectiv, de a nu greși, de parcurgere susținută și de dozare cît mai constantă și mai rațională a efortului de-a lungul întregii piste. Aici, în finală, cînd fiecare sportiv are grijă, în primul rînd, de sine însuși, pentru a **fi perfect** în tot ceea ce întreprinde și de a da totul, la maximum, **fără nici o menajare,** dar mereu lucid și rațional, **în condiții de puternică angrenare emoțională** și, de cele mai multe ori, **de mare oboseală pe cea mai mare parte a pistei,** prezența adversarilor în aceeași cursă este, de multe ori, numai un stimul psihologic. Încercarea de a urmări adversarii în aceste condiții și de a parcurge pista în funcție de aceștia nu face altceva decît să abată atenția echipajului în cauză de la forța loviturii în apă, de la constanța loviturii pe toată lungimea pistei, de la echilibru, direcție etc., ceea ce duce la parcurgerea pistei cu un randament scăzut, sub nivelul real al pregătirii și valorii din acel moment.

De aceea, **tactica finalei** este tactica luptei, în primul rînd, cu sine însuși, **tactica abordării cursei independent de adversar.** În finală, sportivii concurează sub influența și **impulsul obiectivului de performanță,** ceea ce înseamnă : randament personal maxim, **perfecțiune** în toate manevrele și în executarea tuturor loviturilor, loc bun, timp bun.

Pentru exemplificare și argumentare obiectivă, iată exprimarea matematică și prezentarea grafico-matematică comparativă a **curselor olimpice (mondiale)** a trei echipaje românești în concursuri de o asemenea anvergură internațională (exemplul 1).

Pentru înțelegerea clară a prezentării de mai sus, precum și a construcțiilor grafice iată cîteva explicații :

— „(m)" este media celor 4 timpi calculați pentru fiecare sfert de pistă, reprezintă, deci, un sfert din valoarea timpului final și este coordonată unică a graficului teoretic ideal, cînd echipajele ar străbate fiecare sfert de pistă constant, în același timp. Pe grafice, (m) este reprezentată de linia mai groasă, perfect orizontală ;

— „(c.d.)" — **Coeficienții de deviație** reprezintă diferența **algebrică** dintre **coordonatele** graficului real (timpii reali înregistrați pe fiecare porțiune de 500 m (250) și **coordonata** graficului teoretic ideal (m). Aceștia arată cu cît deviază graficul real de parcurs deasupra (—) sau dedesubtul (+) graficului teoretic ideal (m). **Luînd ca reper comun reprezentarea grafică a lui (m) pentru toate pistele prezentate în același grafic, X (m), se observă astfel mai concludent diferența de abordare tactică dintre o pistă și alta** (exemplele 2 și 3).

Așadar, există **numai obiectiv de loc** (în serii, în recalificări, în semifinale) și **obiectiv de performanță absolută** (loc+timp+angrenare totală, maximă) în finală. Sînt practicate și tactica de parcurgere a pistei **în funcție de adversar,** și **tactica parcurgerii independente.**

3. Din compararea timpilor finali obținuți în diferite faze ale concursurilor observăm însă că **cel mai eficient mod de parcurgere a pistei este cel din finală.** Pentru argumentare obiectivă, mergînd pe aceleași exemple prezentate aici (acestea sînt trei exemple luate la întîmplare, situația fiind asemănătoare la toate concursurile analizate) și comparînd timpii finali, constatăm următoarele :

— **în exemplul 1,** timpul din serii : 6:49,11 ; timpul din semifinală : 7:12,50 ; timpul în finală : 6:35,60. **Cel mai bun timp în finală** cu o diferență de 31,51' și 36,9' față de serii și semifinală ;

— **în exemplul 2,** timpul din serii : 7:23,06 ; timpul din recalificări : 7:15,12; timpul din semifinală : 7:07,10 ; timpul din finală : 7:10,63. **Timpul din finală mai bun decît timpii înregistrați în serii și recalificări** cu 12,43 sec și, respectiv, 4,49 sec. În acest exemplu este prezentată și una din **excepțiile** întîlnite uneori în canotaj

Exemplul 1

J.O. MÜNCHEN - 1972

Cursele olimpice ale echipajului de 4R f.c. - ROMÂNIA - Bărbați

	1 500 m	2 500 m	3 500 m	4 500 m
SERII	1:36,46 (1)	3:17,62 (1)	5:03,05 (1)	6:49,11 (1)
(m = 1:42,2775)		(1:43,16)	(1:45,43)	(1:46,06)
(c.d.)	- 7,82	+ 0,88	+ 3,15	+ 3,78
SEMIFINALA	1:43,46 (2)	3:32,46 (1)	5:23,22 (1)	7:12,50 (1)
(m = 1:48,1250)		(1:49,00)	(1:50,76)	(1:49,28)
(c.d.)	- 4,66	+ 0,87	+ 2,63	+ 1,16
FINALA	1:35,18 (6)	3:15,92 (6)	4:56,48 (5)	6:35,60 (5)
(m = 1:38,9000)		(1:40,74)	(1:40,56)	(1:39,12)
(c.d.)	- 3,72	+ 1,84	+ 1,66	+ 0,20
	500 m	1000 m	1500 m	2000 m

(Vezi concomitent graficul 1)

cînd timpul înregistrat în una din fazele anterioare finalei este mai bun decît cel din finală : aici, timpul din semifinală mai bun decît cel din finală cu 3,53 sec. Iată explicația : din semifinala de la Bled conta pentru finală numai locul 1. Lupta pentru a ocupa acest loc (pentru calificare) a fost foarte mare. Aceasta a însemnat, de fapt, o calificare grea pentru echipajul nostru de 2+1 aici la C.M., ceea ce a făcut ca în finală sportivii noștri să ajungă obosiți și să ocupe numai locul 5 cu 7:10,63 (sînt exceptate cazurile cînd vîntul diferă de la o fază la alta) ;

Exemplul 2

C.M. - BLED - IUGOSLAVIA - 1979

Cursele susținute de echipajul de S_{2+1} - ROMÂNIA - Bărbați
(Gabriel Bularda, Petre Ceapura + Ladislau Lavrenschi)

	1 500 m	2 500 m	3 500 m	4 500 m
SERII	1:45,42 (3)	3:38,39 (3)	5:31,23 (3)	7:23,06 (2)
(m = 1:50,7650)		(1:52,97)	(1:52,84)	(1:51,83)
(c.d.)	- 5,34	+ 2,20	+ 2,07	+ 1,07
RECALIFICĂRI	1:43,05 (1)	3:31,52 (1)	5:21,86 (1)	7:15,12 (1)
(m = 1:48,7800)		(1:48,47)	(1:50,34)	(1:53,26)
(c.d.)	- 5,73	- 0,31	+ 1,56	+ 4,48
SEMIFINALA	1:40,35 (1)	3:27,38 (1)	5:18,96 (1)	7:07,10 (1)
(m = 1:46,7750)		(1:47,03)	(1:51,58)	(1:48,14)
(c.d.)	- 6,42	+ 0,25	+ 4,80	+ 1,37
FINALA	1:44,88 (5)	3:33,91 (5)	5:24,10 (4)	7:10,63 (5)
(m = 1:47,6575)		(1:49,03)	(1:50,19)	(1:46,53)
(c.d.)	- 2,78	+ 1,37	+ 2,53	- 1,12
	500 m	1000 m	1500 m	2000 m

(Vezi concomitent graficul 2)

— **în exemplul 3,** timpul din serii : 4:07,20 ; timpul din semifinală : 3:43,63 ; **timpul din finală** (3:40,69) **mai bun** decît cel din serii şi semifinală cu 26,51 sec şi, respectiv, 2,94 sec.

Exemplul 3

J.O. - MOSCOVA - 1980

Cursele olimpice ale echipajului de S_1 - Fete - ROMÂNIA

(Sanda Toma)

	1 250 m	2 250 m	3 250 m	4 250 m
SERII	0:54,94 (1)	1:56,45 (1)	3:01,59 (1)	4:07,20 (1)
(m = 1:01,8000)		(1:01,51)	(1:05,14)	(1:05,61)
(c.d.)	- 6,86	- 0,29	+ 3,34	+ 3,61
RECALIFICĂRI	Cîştigînd locul 1 în serii s-a calificat în SEMIFINALĂ			
SEMIFINALA	0:51,16 (1)	1:47,25 (1)	2:45,58 (1)	3:43,63 (1)
(m = 0:55,9075)		(0:56,09)	(0:58,33)	(0:58,05)
(c.d.)	- 4,74	+ 0,18	+ 2,42	+ 2,14
FINALA	0:49,93 (1)	1:43,45 (1)	2:40,54 (1)	3:40,69 (1)
(m = 0:55,1725)		(0:53,52)	(0:57,09)	(1:00,15)
(c.d.)	- 5,24	- 1,65	+ 1,91	+ 4,98
	250 m	500 m	750 m	1000 m

(Vezi concomitent graficul 6)

Aceste concluzii au determinat pe autor să ia în consideraţie pentru stabilirea graficului optim de parcurgere a pistei de canotaj **numai cursele din finalele marilor concursuri internaţionale,** dar analiza statistico-matematică a graficelor de parcurs ale celor şase echipaje finaliste arată că lupta, în principal, pentru medalii creează o **diferenţă de abordare tactică** nu numai între finală şi celelalte faze de desfăşurare a concursurilor, dar **şi în cadrul finalei,** mai ales pe cea de-a doua parte a pistei, între primele trei echipaje clasate la probă (medaliatele) şi următoarele, ocupantele locurilor 4—6. Din lipsă de spaţiu, iată numai un singur exemplu grafic care argumentează cele spuse mai sus în modul cel mai concludent : **graficul 3.**

De aceea, **pentru calcularea modelului mondial de concurs în canotaj, au fost luate în consideraţie primele trei echipaje clasate la fiecare probă (medaliatele), ca exponente reale ale celei mai mari capacităţi de abordare tactică raţională optimă) a efortului în pista de canotaj,** concretizată şi în locul, şi în medalia obţinute în cadrul acestor mari concursuri. **Modelul** l-ar constitui, bineînţeles, **echipajul ocupant al locului 1** la fiecare probă, dar pentru eliminarea unor eventuale **abordări de excepţie** (întîmplătoare, ieşite din comun, care nu pot fi luate ca model), **s-a luat în consideraţie, pentru stabilirea modelului matematic al concurenţei mondiale şi profilului grafic al parcurgerii optime a pistei de canotaj academic,** MEDIA DE PARCURS **a primelor trei echipaje clasate la fiecare probă (medaliatele).**

Avînd delimitat astfel şi **materialul studiului de fond** pentru atingerea scopului cercetării propuse, iată acum **rezultatele** (parţiale) ale **acestui studiu :** graficul 4. Aici sînt trecute coordonatele graficelor de **parcurgere reală** a pistei de canotaj pe probe de concurs, **extrase matematic** din modul **obiectiv concret** de parcurgere a echipajelor medaliate (locurile 1—3) la marile concursuri internaţionale.

Aceste echipaje şi componenţii lor constituie materialul de evaluare a **modelului de selecţie,** a **modelului de pregătire** şi a modelului de dozare raţională, optimă a efortului pe pista de canotaj : **modelul de concurs în canotajul academic mondial.**

Dacă modelul de **selecţie** şi cel de **pregătire** în canotaj au mai fost prezentate în cadrul acestei reviste sau în alte lucrări de specialitate (C. Răduţ, S. Zelinschi,

Graficul 4

COORDONATELE MODELULUI MONDIAL

de parcurgere optimă a pistei de canotaj pe probe - Exprimat în COEFICIENTI DE DEVIATIE (c.d.)

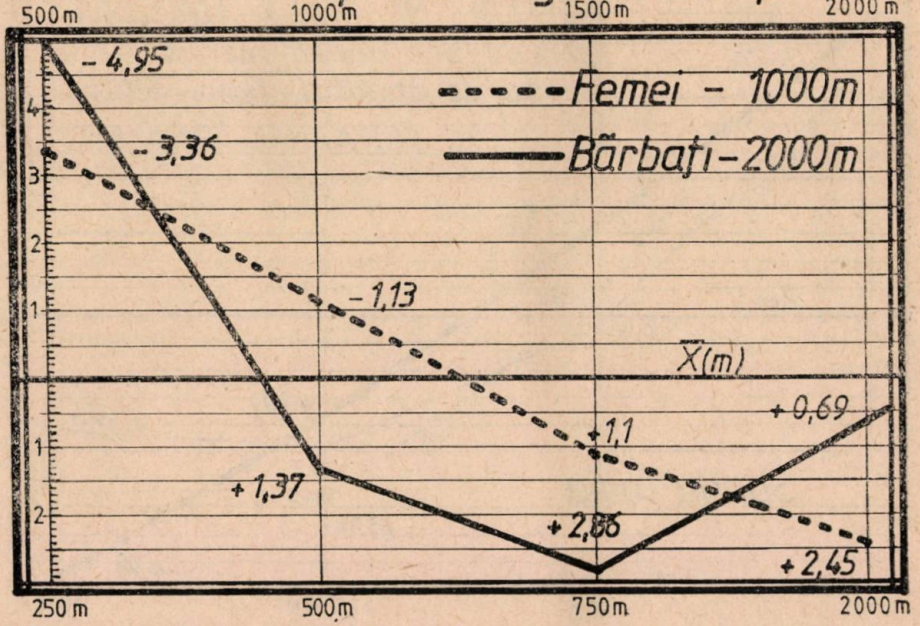
DIST. / PROBA	M / F	1. 500 m 250 m	2. 500 m 250 m	3. 500 m 250 m	4. 500 m 250 m
1. S1	M	- 6,48	+ 1,22	+ 3,44	+ 1,82
	F	- 5,01	- 1,24	+ 1,94	+ 4,31
2. 2V	M	- 5,31	+ 1,06	+ 3,13	+ 1,11
	F	- 2,33	- 1,00	+ 0,73	+ 2,60
3. 2Rf.c.	M	- 5,35	+ 1,75	+ 2,54	+ 1,06
	F	- 2,14	- 1,40	+ 1,58	+ 1,96
4. S2+1	M	- 4,94	+ 1,94	+ 3,63	- 0,83
	F	-	-	-	-
5. 4Vf.c.	M	- 4,29	+ 1,02	+ 1,91	+ 1,36
	F	-	-	-	-
6. 4Rf.c.	M	- 5,25	+ 1,52	+ 2,79	+ 0,93
	F	-	-	-	-
7. 4+1V	M	-	-	-	-
	F	- 2,22	- 1,01	+ 1,05	+ 2,18
8. 4+1R	M	- 3,97	+ 1,64	+ 2,36	- 0,007
	F	- 1,72	- 0,83	+ 0,56	+ 1,99
9. S8+1	M	- 4,005	+ 0,78	+ 3,10	+ 0,08
	F	- 1,14	- 1,32	+ 0,77	+ 1,69

V. Mociani ș.a.), iată MODELUL MATEMATIC AL CONCURENTEI MONDIALE ÎN CANOTAJUL ACADEMIC (graficele 4 și 5).

N.B. — Modul de folosire practică a **modelului matematic de concurs**, a **coeficienților de deviație** (c.d.) și a **modelării matematice** pentru orientarea obiectivă a pregătirii de concurs a echipajelor noastre reprezentative, prezentarea acestui mod, depășește însă cadrul lucrării de față. El a fost prezentat în revista „Educație fizică și sport", nr. 11, 1982, pag. 26—33.

Graficul 5

MODELUL MATEMATIC AL CONCURENTEI MONDIALE IN CANOTAJ - Exprimarea grafică comparativă



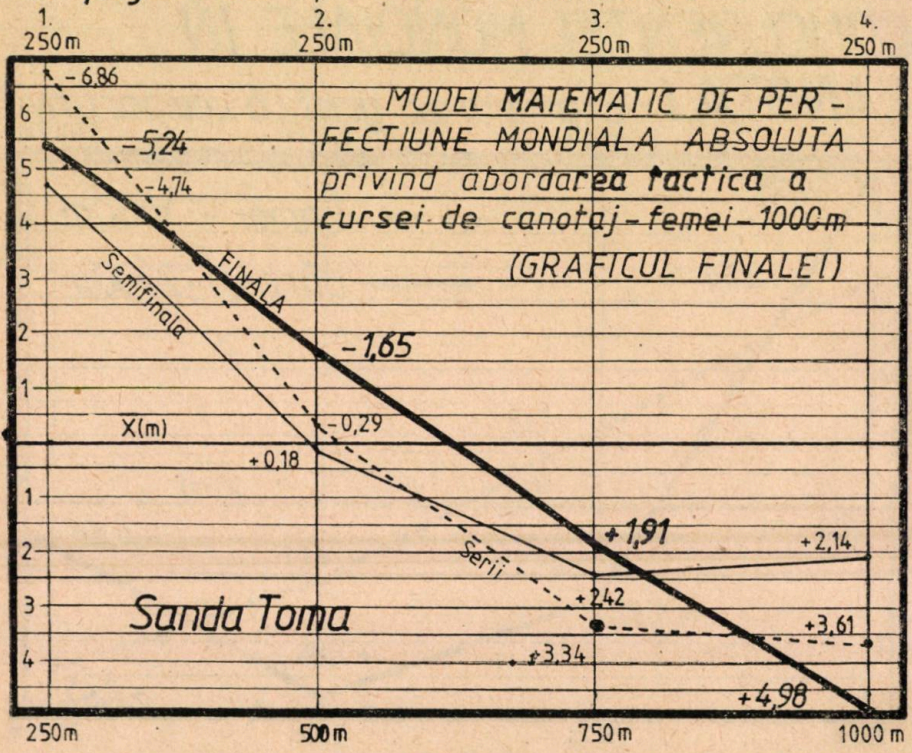
În cadrul acestei lucrări este prezentat şi un exemplu de **perfecţiune mondială absolută** privind abordarea tactică a cursei de canotaj. Este vorba de schifista română SANDA TOMA (campioană olimpică şi dublă campioană mondială) şi de cursa făcută în finala olimpică de la Moscova — 1980 (exemplul 3, graficul 6).

Acest studiu îndreptat în direcţia conturării obiective a **graficului de parcurgere optimă a pistei canotaj academic** nu este încă încheiat. Prezentarea grafico-matematică făcută aici (graficele 4 şi 5) cuprinde media de parcurs a mai mult de 100 de echipaje **medaliate** la concursuri de nivel mondial. Mai sînt încă multe concursuri de analizat. Mai trebuie adăugate permanent acestui studiu concursurile care se desfăşoară la zi, pentru că ar fi interesantă şi **urmărirea evoluţiei în timp a modelului mondial de concurs,** precum şi **prognoza pentru concursurile viitoare** în această privinţă.

Aceste probleme fiind încă teme de studiu în continuare pentru autor, încheiem aici prezentarea, cu speranţa de a reveni cu rezultate şi concluzii la următoarea **ipoteză :** calculele asupra timpilor intermediari pentru stabilirea nivelului şi tendinţelor de evoluţie a modelului matematic al concurenţei mondiale se pot aplica atît în alergările de semifond şi fond din atletism, cît şi în probele de înot ?

Graficul 6

J.O. - MOSCOVA - 1980 Cursele olimpice ale echipajului de S_1 - Fete - ROMANIA



BIBLIOGRAFIE

1. KOMAKOV A. P. : Determinarea ritmului optimal pentru diferite categorii de ambarcații academice, Canotaj, C.C.E.F.S., București, 1976.

2. OPRIȘAN N. : Graficul de parcurgere optimă a pistei de canotaj academic, (Vol. I), edit. I.M.MB.., Constanța, 1982.

3. OPRIȘAN N. : Aplicarea modelării matematice și a instruirii programate pentru orientarea obiectivă a modului de abordare a concursurilor în canotajul academic, rev. „E.F.S.", nr. 11, 1982, pag. 26—33.

4. POPESCU O. : Legi de bază pentru modelarea matematică a pregătirii nautice, SDP, C.C.E.F.S., București, 1974.

5. RĂDUȚ C. : Modele matematice de similitudine temporală în canotaj, Canotaj, C.C.E.F.S., București, 1975.

6. RĂDUȚ C., ZELINSCHI S., RIGARD E. : Modele de selecție, pregătire și concurs în canotajul feminin de înaltă performanță, Modelarea „Relației de timp" în canotajul feminin prin metoda analogiei, edit. C.N.E.F.S., C.C.E.F.S., București, 1977.

7. * * * : Cataloagele cu rezultate oficiale la marile concursuri internaționale de canotaj academic, București, C.N.E.F.S., F.R.C.Y.

N. OPRIŞAN : Le modèle matématique de la concurence mondiale dans l'aviron. Des nouveaux éléments pour le perfectionnement de ce modèle

L'auteur présente dans son étude le modèle de la tactique optimale dans les diverses conditions de concours et de concurence, tactique donnée par le modèle international de compétition. Paur calculer ce modèle mondiale de concours dans l'aviron on a pris en calcul les trois premiers équipages classés dans chaque épreuve, prenant en considération, pour établir le modèle mathématique de la concurence mondiale, et le profile graphique de parcourir la piste d'aviron, la moyenne de parcours des premiers trois équipages. Dans l'ouvrage est présenté aussi un exemple de perfection mondiale absolue concernant l'approche tactique du concours d'aviron, celui de la roumaine Sanda Toma. Les calculs pour les temps intermédiaires pour établir le niveau et les tendances d'évolution du modèle mathématique de la concurence mondiale sont, d'après l'opinion de l'auteur, valables aussi dans les courses de démi-fond et fond de l'athlétisme, ainsi que dans le épreuves de natation.

N. OPRIŞAN : Mathematical Model of World Competition in Academic Rowing. Improvement Elements

In this study the author describes a model on the best tactics to be used under various conditions of competition. The respective tactics are based on the international competition model. In order to dèvise this world model for rowing competition, the author relied on computations based on the results obtained by the first three teams classified in each event, and he also took into account in order to devise a mathematical world competition model the graph pointing to the best results obtained in the academic rowing and the mean of the first three classified teams. The study also includes an example of absolute world perfection in termes of a tactical approach to the rowing race, i.e. that of the Romanian Sanda Toma. In the author's view, the computations on the intermediary time for establishing the level and evolution trends of the mathematical model for world competition are also valid for long distance events in athletics and for swimming events.

PROBLEME DE BAZĂ PRIVIND SELECȚIA ÎN HANDBAL

Lector univ. IOAN BOTA
Institutul politehnic—București

Selecția științifică, responsabilă, a copiilor și adolescenților pentru activitatea sportivă de performanță este condiționată de cunoașterea legilor creșterii și dezvoltării corpului, a proceselor și fenomenelor care stau la baza evoluției fizice și psihice a viitorilor performeri. În același timp, selecția trebuie înțeleasă și conceptual ca fiind o activitate sistematică a antrenorilor și profesorilor, desfășurată în vederea depistării sportivilor cu cele mai corespunzătoare aptitudini pentru practicarea diferitelor ramuri de sport sau în vederea desemnării celor mai indicați sportivi pentru a participa la competiții **(I. Șiclovan).**

Din sublinierile făcute se desprinde clar ideea că selecția nu este o operație unică, făcută odată pentru totdeauna, ci un proces evolutiv, indestructibil legat de creșterea și dezvoltarea somato-funcțională, psihică și motrică a copilului și adolescentului. Selecția nu este și nici nu trebuie privită doar ca o activitate singulară, unică, disparată de restul procesului de pregătire, ci ca un sistem cu un grad ridicat de complexitate și cu multiple funcții de interdependență între laturile acestuia.

Practic, selecția este constituită dintr-un proces continuu, care se desfășoară pe o perioadă lungă de timp, perioadă variabilă în funcție de caracteristicile fiecărei ramuri de sport, ce poate depăși uneori 10 ani.

Handbalul, făcînd parte din grupa jocurilor sportive (cu caracteristică dominantă : efortul bazat pe viteză și viteză-forță), are ca perioadă practică de selecție un interval de 7—8 ani. Pentru susținerea acestei afirmații este necesar să arătăm că **vîrsta propice selecției pentru handbal este de 10—11 ani,** vîrstă la care aptitudinile cerute de specificul jocului apar conturate în comportamentul psihomotric al copiilor. Acest fapt va fi dealtfel accentuat și în rîndurile următoare. Cuprinzînd o perioadă de timp relativ mare, procesul de selecție pentru handbal este necesar a fi etapizat. Prin etapizarea lui se urmărește o delimitare a conținutului pregătirii (bineînțeles nu rigidă), care să creeze premisele unei munci cu maximum de randament și eficiență, cunoscînd posibilitățile obiective de învățare, formare, dezvoltare și perfecționare a tuturor parametrilor : fizici, psihici, tehnici, tactici și funcționali.

Drumul către marea performanță are de străbătut două perioade distincte de instruire :

1. o primă perioadă în care se va realiza **pregătirea de bază prin dezvoltarea calităților motrice generale și specifice,** precum și **învățarea și consolidarea elementelor de tehnică și tactică** în vederea realizării condițiilor necesare obținerii performanțelor.

2. a doua perioadă care va urmări **creșterea continuă a performanțelor și menținerea capacității optime de lucru** pe o perioadă de timp cît mai îndelungat (intensitate crescută).

Schematic etapizarea procesului de selecție în handbal este prezentată în tabelul 1.

Concretizată la handbal, această etapizare este eșalonată pe 7—8 ani și cuprinde patru etape de selecție înglobate în sistem.

I. **SELECȚIA INIȚIALĂ** (sau primară) este concretizată în activitatea de constituire a grupelor, de depistare a elementelor cu aptitudini pentru handbal. Aceasta se adresează copiilor de 10—11 ani. Bineînțeles, vîrsta de 10—11 ani reprezintă vîrsta optimă, dar nu se exclude posibilitatea de a selecționa copii (mai ales fete) de 9 ani sau (mai ales băieți) de 12 ani.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1983, pag. 42

Tabelul 1

Perioada	Etapa	Sarcinile	Vîrsta (ani)
I Perspectivă	I Începători	- Constituirea grupelor de începători (cultivarea dragostei pentru handbal). - Pregătirea fizică generală și dezvoltarea calităților morale și de voință. - Inițierea în tehnica handbalului. - Studiul comportamentului psiho-motric.	10 - 11
	II Avansați	- Continuarea pregătirii fizice generale și dezvoltarea calităților morale și de voință. - Începerea pregătirii specializate. - Desăvîrșirea pregătirii tehnico - tactice. - Selecția definitivă la sfîrșitul etapei.	13 - 14 juniori III 15 - 16 juniori II
II Performanță	III Perfecționați	- Abordarea pregătirii pentru marea performanță.	17 - 18 juniori I

Elementele caracteristice acestei etape sînt constituite de : căile utilizate de antrenor, profesor, elementele pozitive în reușita acțiunii și de acțiunile menite să asigure înlăturarea elementelor negative.

În ceea ce privește metodele utilizate de antrenori pentru a depista elementele dotate, acestea sînt multiple și diferă foarte mult de la un antrenor la altul. Totuși, ele pot fi sistematizate astfel :

1. asistarea la lecțiile de educație fizică din școli ;
2. urmărirea evoluției copiilor în activitatea competițională organizată ;
3. organizarea de jocuri și competiții în vacanțe ;
4. organizarea de jocuri speciale cu caracter de depistare ;
5. urmărirea evoluției copiilor în joaca desfășurată în cartierele de locuințe ;
6. discuții purtate cu profesorii de educație fizică din școli și cu familiile copiilor.

Elemente negative care pot apărea în această etapă constituie o piedică destul de greu de trecut. Ele sînt de ordin obiectiv sau subiectiv și fac să se piardă o mulțime de copii (uneori chiar dintre cei mai talentați) :

1. opoziția părinților față de încadrarea copiilor în activitatea sportivă, constituie unul dintre principalele elemente care duc la frînarea reușitei acțiunii. Cu toată schimbarea mentalității despre sport, despre activitatea sportivă, mai sînt foarte mulți părinți care nu înțeleg necesitatea acesteia sau care nu vor să o înțeleagă. Cu atît mai mult această opoziție se simte în handbal, spre deosebire de alte ramuri sportive (înot, patinaj, tenis, fotbal și mai nou gimnastică, unde de fapt este încoronat sportul de plăcere, de întreținere sau din dorința de a avea un copil ca Nadia Comăneci) ;
2. insuficienta stăpînire a elementelor de bază ale handbalului și teama de a fi ridicoli ;

3. condițiile necorespunzătoare de antrenament ;
4. deficiențe ale cadrelor de specialitate (lipsă de tact, superficialitate în muncă).

Pentru a depăși aceste greutăți sînt necesare unele măsuri care, luate din timp, pot duce la rezultate pozitive :

1. convingerea părinților pentru a permite copiilor practicarea handbalului ;
2. sublinierea unor perspective atrăgătoare, mobilizatoare ;
3. participarea handbaliștilor fruntași la selecție ;
4. organizarea exemplară a acțiunilor de selecție.

II. **SELECȚIA INTERMEDIARĂ** (1) este constituită din acțiunea de formare a echipei reprezentative de juniori (junioare) III. După inițierea în handbal urmează încadrarea în activitatea organizată a unei grupe cu componență relativ stabilă. Astfel, după stadiul de 2—3 ani, la vîrsta de 13—14 ani, elementele cele mai dotate și care au înregistrat progrese remarcabile în procesul de instruire urmează a fi încadrate în două grupe (sau chiar una) și să-și continue pregătirea într-o componentă stabilă. Aceasta este și momentul cînd se trece la etapa a II-a a primei perioade, la nivelul avansaților.

III. **SELECȚIA INTERMEDIARĂ** (2) se caracterizează în acțiunea de formare a echipei reprezentative de juniori (junioare) II, cînd din cele două grupe de nivel III se formează o grupă (la vîrsta de 15—16 ani) care va avea la bază 4—5 ani de pregătire handbalistică.

Această etapă este importantă mai ales prin aspectele legate de conținutul pregătirii. Acum va trebui să se facă o punte de legătură între inițiere-învățare și perfecționare. De asemenea, importanța acesteia derivă și din faptul că la terminarea ei va fi făcută selecția finală, formarea echipei reprezentative de juniori (junioare) I, care deja vor fi integrate în activitatea competițională de performanță (și de mare performanță).

IV. **SELECȚIA FINALĂ** al cărei scop a și fost prezentat este practic încununarea muncii pe toată această perioadă. La vîrsta de 17—18 ani se văd deja posibilitățile individuale de a practica handbalul de mare performanță, de a promova în loturile reprezentative sau în echipele de categorii superioare. În această fază, se poate face bilanțul unei perioade de 7—8 ani de muncă efectivă.

Aceste patru etape nu sînt singurele acțiuni menite să delimiteze o ierarhie valorică a copiilor. Pe parcursul acestor ani are loc o continuă și ritmică urmărire a evoluției copiilor în cadrul instruirii organizate, cu scopul de a verifica multilateral gradul de dezvoltare fizică, nivelul motric, tehnic și tactic, precum și capacitatea psihică individuală.

Ca și prima etapă, căile și mijloacele de realizare sînt multiple. Aici se pot încadra :

1. controalele medicale periodice ;
2. probele și normele de control ;
3. cunoașterea exactă a situației la învățătură și a situației familiale ;
4. aprecierea obiectivă a nivelului priceperilor și deprinderilor noi învățate, gradul lor de perfecționare, timpul necesar pentru învățare etc.

Elementele negative care apar pot fi mai ușor înlăturate prin cunoașterea exactă (sau cît mai exactă) din toate punctele de vedere a sportivului respectiv. Dintre cei mai frecvenți factori limitativi amintim :

1. evoluția scăzută în raport cu colegii ;
2. scăderea randamentului la învățătură ;
3. insuficientă dorință de afirmare ;
4. insuficienta capacitate de adaptare la un efort crescut ;
5. apariția unor preocupări privind viitoarea profesie ;
6. influențele negative ale anturajului ;
7. distanța mare de la domiciliu la baza sportivă ;
8. tendințe de căpătuială.

Factorii limitativi pot fi preveniți prin :

— stabilirea unor obiective și acțiuni stimulative ;
— cultivarea dorinței de afirmare a personalității ;
— sincronizarea activităților sportive cu cele școlare ;
— recuperarea morală și materială ;
— crearea unui climat de muncă optimist ;
— educarea dragostei față de colectiv ;
— cultivarea dorinței de autodepășire.

Etapizarea selecției (după cum s-a putut înțelege din cele prezentate anterior) este un mijloc de a da o orientare procesului de instruire atît în ceea ce privește forma de organizare,

cît și conținutul acesteia. Pregătirea pe etape este un proces unitar, orientat în perspectivă, iar repartizarea conținutului și a timpului afectat nu exclude desfășurarea activității în conformitate cu documentele de planificare. De asemenea, nu există o delimitare riguroasă (din punct de vedere al metodologiei acționării) între aceste etape.

În ceea ce privește șansele de a realiza obiectivele propuse, punctele de reper vor fi următoarele :

— dacă sportivul, ținînd seamă de vîrsta lui, atinge în perioada antrenamentelor de perspectivă un nivel suficient de ridicat al performanței, ca rezultat al dezvoltării calităților motrice, al deprinderilor tehnice și tactice, al îmbunătățirii indicilor fiziologici și perfecționării psihice :

— dacă ritmul de evoluție al rezultatelor este suficient de rapid, sportivul făcînd față solicitărilor fără dificultăți ;

— dacă sportivul prezintă o stabilitate relativă a performanțelor fără căderi sau stagnări îndelungate, ci cu tendințe continue de depășire.

Aceste puncte sînt și cele care creează premisa unei predicții probabilistice referitoare la șansele sportivului de a ajunge la nivelul cerințelor necesare marii performanțe.

Dezvoltarea acestei idei a avut ca scop încercarea de a proba și de a accentua noțiunea de sistem de selecție. Acest lucru este necesar pentru a înțelege cît mai real ceea ce înseamnă teoretic selecția, formele pe care le poate îmbrăca, unele aspecte legate nemijlocit de dificultățile inerente oricărei activități, modul de a le înlătura, precum și unele caracteristici de ordin general ale conținutului perioadelor și etapelor ce o compun.

I. BOTA : Problèmes de base concernant la sélection dans le handball

Le handball fait partie de la groupe des jeux sportifs caractérisés par un effort basé sur la vitesse et vitesse-force. Dans ces conditions, la sélection est prolongée sur une période de 7—8 ans, l'âge propice pour le commencement de la pratique du handball étant 10—11 ans.

Dans une première étape il faut réaliser la préparation de base, par le développement des qualités physiques générales et spécifiques, ainsi que l'apprentissage et la consolidation des éléments de technique et de tactique en vue de la réalisation des conditions nécessaires pour aboutir a la grande performance. La deuxième période de la sélection aura comme but l'augmentation continuelle des performances et le maintien de la capacité optimale de travail sur une période de temps aussi longue que possible.

On fait une présentation des principales moments de ces deux étapes essentielles dans la réalisation de la sélection en handball.

I. BOTA : Basic Problems Related to Selection in Handball

Handball is part of the sporting games characterized by efforts based on speed and on speed and strength. Under the circumstances, selection is to be carried out in a period ranging over 7—8 years ; the best age for starting to practise this sports is 10—11 years.

The first period of selection is concerned with developing basic skills, which means that stress is laid on developing general and specific general physical properties as well as on learning and consolidating technical and tactical elements required by performance. The second period of selection has in view the development of performance and the maintenance of best working capabilities over a very long period of time.

The author describes the principal moments of the two above mentioned periods which are so important for selection in handball.

MODELUL (MODELAREA) PREGĂTIRII

Prof. NICOLAE POSTOLACHE
C. S. „Progresul" — București

Cu aproape două decenii în urmă, **John R. Platt** readucea în discuție — prin două articole apărute în revista „Science" (5) — problema modelelor, ca bază eficientă pentru progresul rapid al unor discipline sau grupuri de discipline științifice.

Cu cîțiva ani mai înainte însă, **Thomas S. Kuhn** (6) introdusese în studiul istoriei științei ideea modelelor de cercetare ca unitate în măsurarea progresului științei, dîndu-i totodată o formulare și un nume : **teoria paradigmelor.**

În accepțiunea cercetătorului american, paradigma, în opoziție cu știința, este acea viziune nouă asupra restructurării datelor unui domeniu de cunoaștere în vederea cuprinderii și aplicării unei mai mari zone a realului, asigurîndu-se astfel un progres continuu (1). În sport ea are înțelesul de model, de prototip ideal, încă nematerializat în practică, pe care îl sugerează cercetătorul pentru a fi aplicat de către antrenor.

Proiecțiile performanțelor efectuate pînă acum de diferiți cercetători sau de diferite publicații, instituții, organizații au fost folosite pentru a furniza unele previziuni ale mărimii recordurilor sau prognoze privind situația la un moment dat în clasamentul primelor forțe sportive ale lumii. În ceea ce privește problema pregătirii sportivilor de performanță după un model intern sau mondial al ramurii (probei) care să întrunească toate cerințele marilor competiții (J.O., C.M., C.E. etc.)se constată în continuare grave decalaje și întîrzieri. Din această cauză, pregătirea este uneori insuficientă și rămîne în urma competiției pentru care a fost efectuată, irosindu-se astfel numeroase forțe, eforturi materiale, prognoze și speranțe.

Cele cîteva lucrări de specialitate efectuate pînă acum cu pretenția de a fi conceput „modelul de pregătire al unui lot, al unor sportivi, pe o durată mai lungă sau mai scurtă de timp, sînt deficitare nu numai în domeniul soluțiilor, ci și în cel al structurii modelului.

Ele sînt lacunare și uneori nefundamentate, păcătuind prin estimări subiective ce nu se apropie de condițiile viitoare de pregătire.

În prezent, după cunoștințele noastre nu avem în literatura de specialitate teorii testabile în alcătuirea unui model și din această cauză nu avem nici modele anuale care să servească practica și metodica unei ramuri (probe), fie și pentru comparații, reflecții, dezbateri, critici etc.

Încercările de pînă acum 3—4 ani de a descrie structura cantitativă a pregătirii și de a o proiecta în viitor cu valori ceva mai mari decît anul precedent nu oferă nici ele o viziune obiectivă a realității petrecute într-un interval de pregătire.

După părerea noastră, esențial pentru un model nu este de a descoperi și aduna cantitățile totale de ore și zile (la club, la lot, la munte ori la mare) ale unui lot (sau sportiv) olimpic, care vor deveni disponibile în cele din urmă și ar putea fi incluse ca volum suplimentar în modelul anului următor, ci de a avea o idee clară și completă despre rezervele potențial exploatabile în condițiile actuale sau previzibile ale făuririi performanței sportive.

Or, simpla adunare a datelor pregătirii și proiectarea lor în anul următor cu valori schimbate, crescute aleatoriu, nu înseamnă construirea unui model autentic, ci altceva, eventual simplificarea și gîtuirea conținutului pregătirii reale.

Eroarea unui astfel de procedeu constă în a confunda „modelul" întocmit cu modelul ca atare, de drept, vanitate ce frizează diletantismul.

În cele ce urmează ne propunem să aducem în discuție însuși modul de alcătuire practică a unui **model de pregătire,** cu structura, soluțiile și funcționarea lui, considerîndu-l necesar pentru metodologia românească în materie.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1983, pag. 46

I. MODELUL — PROTOTIP ÎN CURS DE REALIZARE

Modelul, această structură în care are loc devenirea, este de fapt o precizare pe termen lung a stadiului de evoluție a pregătirii și performanței. Această precizare este bazată pe cunoașterea temeinică a **tuturor** factorilor încorporați în procesul făuririi concrete a performanțelor (și nu numai a unor zone restrînse) în care acțiunea lor urmează să aibă loc. Prin urmare, modelul începe de acolo de unde își iau certificatul de naștere toate realitățile performanței.

Totuși, el nu închide mecanic o totalitate de factori, situații, tendințe într-o structură cu formă definitivă și din această cauză sînt folosiți termenii de **model matematic** și **model de referire la o pregătire ideală.**

Ambele modele sînt admise ca reale, în curs de realizare pe o durată mai lungă sau mai scurtă. Învățarea, perfecționarea, educația, făurirea performanței etc. sînt modele ; sînt, cu alte cuvinte, forme superioare de cunoaștere. Ansamblul de operații prin care constructorul modelului depistează și explică identități, influențe, factori, proprietăți esențiale ale procesului, lucrului, obiectului ce urmează a fi modelat, cu scopul de a le înțelege și de a se apropia de ele, se numește modelare. Atît modelul, cît și modelarea pregătirii performanței cuprind în structura lor și cunoaștere, și învățare, și perfecționare (prin repetare, și educație etc., astfel încît realizarea modelului (modelării) trebuie concepută ca sinteză biopsihosocială.

A programa una dintre aceste componente (învățare, perfecționare etc.), pe baza unui anumit model, înseamnă a urmări creșterea eficienței ei, înseamnă a vedea mai clar care sînt componentele sistemului de pregătire adoptat și în ce constau relațiile dintre ele. Aceasta va face posibil să se estimeze din vreme și pe baze științifice dacă există suficient timp pentru a se lua măsurile de rigoare și pentru a se dezvolta tehnologii noi, care să corespundă condițiilor viitoare de pregătire și concurs.

Nu odată performanțele au crescut într-un ritm mai rapid decît ritmul prevăzut în modele. Această neconcordanță, petrecută și în sens invers, s-a datorat adesea faptului că „lucrurile se transformă unele în altele, dar nu știm dacă toate sînt obligate să treacă la un moment dat al devenirii lor din nou prin centru pentru a relua ciclul devenirii și a asigura circuitul existenței universale“ (1).

Cu alte cuvinte, nu toate dimensiunile modelului se dezvoltă în același ritm, trecînd de la un an la altul prin aceleași zone ale realității. Unele se comportă la fel, altele însă cunosc involuții sau evoluții care îngreunează viziunea și măsurarea exactă de care are nevoie modelul.

În intimitatea structurii sale, modelul se definește prin necesitățile din domeniul metodicii, medicinii sportive, psihologiei, igienei alimentației, a locuinței, a bazelor sportive, din domeniul educației, culturii, sociologiei, nivelului de trai etc. În întregul său, el este construit pe o idee călăuzitoare ce ține de satisfacerea adecvată a unei necesități fundamentale : marea performanță.

Așadar, **modelul,** ca prototip în curs de realizare, **constituie — volens-nolens — obiectivul principal al sistemului de pregătire.**

ALCĂTUIREA MODELULUI

Prima problemă ce se pune în metodologia alcătuirii unui model al pregătirii se referă la **gradul de diferențiere valorică** față de modelul mondial al ramurii (probei). Factori de ordin economic, politic, geoclimatic, cultural etc., care fac ca o țară să difere de alta, se transmit și în activitatea sportivă, reflectîndu-se în marea performanță la alcătuirea modelelor de pregătire pentru o probă sau ramură. Așa de pildă, țările de la Ecuator nu pot oferi un model ideal de pregătire pentru sporturile de iarnă. Ba chiar în interiorul unei țări condițiile de pregătire și implicit modelele lor diferă ; cele din Deltă sau de la mare nu se suprapun celor din zonele montane sau de la altitudine.

În al doilea rînd, sînt de luat în considerare **deosebirile existente în cadrul unui grup.** Un lot de atletism, de pildă, cuprinde juniori, seniori, junioare, senioare, atleți cu o activitate competițională internațională aflată la începutul sau

apusul ei etc., ceea ce impune alcătuirea unor modele de pregătire pentru fiecare în parte.

În al treilea rînd, s-ar cuveni a fi stabilite **timpul de pregătire** pînă la marea competiție, precum și **condițiile inițiale și cele finale,** respectiv, dacă se pot atinge obiectivele de performanță propuse folosindu-se în principal propriile resurse (rachete, mingi, arme de scrimă și de tir, cai, ambarcații etc.), cunoscut fiind faptul că dotarea joacă un rol esențial în atingerea obiectivelor (la o competiție „concurează" și materialele sportive între ele).

Modelul trebuie să indice un mod concret de atingere a țelului final, plecînd de la o imagine bine distilată, realistă a problemelor ce stau în fața pregătirii, depistînd toți **factorii limitativi** ai performanței.

El trebuie să descopere și să descrie ce se va întîmpla dacă situația constatată inițial și tendințele actuale se perpetuează.

Identificarea unor mijloace și elemente concrete **implicate în construirea unui program** coerent de creștere a măiestriei tehnice și tactice constituie cea de-a patra cerință de ordin metodologic în alcătuirea modelului.

El trebuie să aducă în scenă, să cuantifice în ecuații atît „țelurile", „valorile", „performanțele" (parțiale și finale), cît și „trebuințele", „nevoile" pentru îndeplinirea scopului.

Este evident că necesitățile pregătirii sportivului sînt mai largi decît cele ce intră cuantificate în ecuațiile modelului. Ca prim pas în încercarea de a satisface nevoile esențiale ale unei mari competiții (J.O., C.M., C.E.), modelul trebuie să indice ce trebuie făcut pentru a atinge obiective bine determinate. În această situație, accentul cade pe **redistribuirea coeficienților, indicatorilor și parametrilor, a mijloacelor din interiorul antrenamentelor etc., precum și pe efortul propriu de respectare sau îmbunătățire (corectare) a lor.**

Esențial pentru alcătuirea unui model nu este descoperirea cantităților, parametrilor etc., ci aflarea rezervelor care pot fi exploatate în prezent sau viitor.

Astfel stînd lucrurile, cunoscuta idee conform căreia ziua de pregătire fiind finită, deci tot așa sînt și resursele volumului, invită la reflecție.

Merită să reflectăm și asupra faptului că rezervele umane exploatabile cu metodologia actuală de antrenament sau cu cea a viitorului sînt probabil suficiente pentru creșterea performanțelor și în deceniile următoare. Deja 21 la sută dintre prognozele pentru J.O. din 1980 au dovedit „necredincioșilor" în recorduri impresionante că în ceea ce privește viitorul previzibil nu există limite fizice absolute.

Performanțele și recordurile își văd în continuare de drumul lor ascendent și apar cînd vor în istoria civilizației. Astfel stînd lucrurile, nu este suficient, totuși, pentru a dovedi că modelul pe care îl propunem practicii este, de asemenea, posibil și ne garantează în procente maxime dobîndirea recordului sau medaliei. Nu, deoarece viabilitatea sa trebuie demonstrată nu sub formă de „Concluzii..." sau „Învățăminte de la...", ci concret, prin date măsurabile.

Ultima ediție a J.O. de la Moscova nu a adus atletismului nostru nici o satisfacție, se aprecia undeva, din următoarele cauze cunoscute : „evidente abateri de la disciplina de plan, **neîndeplinirea indicatorilor de volum și de intensitate la parametrii specifici marilor performanțe** (subl. n.), insuficiențe în munca educativă, greșeli în selecționarea olimpicilor etc.".

Dar dacă nu sîntem de acord cu afirmația de mai sus cu „neîndeplinirile" ? Dacă în cazul aruncătoarei X acești parametri au fost îndepliniți și depășiți cu mult ? Cine știe, să ne spună, dacă i-a măsurat ; măsurînd în cazul volumului, de pildă, nu volumul, în general, ci toți subparametrii săi, care sînt de ordinul zecilor (numărul zilelor, orelor etc. de pregătire la lot, la munte, la mare, la altitudine, de deplasare, de concurs, de pauză, de refacere ; numărul repetărilor tehnice ; volumul pe factorii antrenamentului, volumul pe genuri de efort — anaerob, mixt, aerob — în anumite etape, perioade ș.a.m.d.).

De aceea ne alăturăm fără rezervă și susținem afirmația cunoscutului specialist **Titus Tatu,** care știind ce presupune „optimizarea modelelor de pregătire și de concurs ale atleților care aspiră la J.O. din 1984", invita în timpul scurt rămas pînă la marea competiție, să-și aducă contribuția lor „toți factorii responsabili — antrenori, metodiști, medici, cercetători și atleți — care, cu fide-

litate și probitate profesională, trebuie să observe, să înregistreze și să analizeze sistematic întregul proces de antrenament, să decidă, ori de cîte ori este necesar, corectarea lui" (4). Autorul articolului citat oferă și cîteva caracteristici ale modelului de pregătire în funcție de vîrstă, considerînd pe bună dreptate că „elaborarea unor modele de pregătire, calitativ superioare, pentru 1984", constituie un „obiectiv de ordin metodic", iar „reproducerea schematică a anului 1984, privind structurile fundamentale, conținutul pregătirii, corelate cu performanțele ce se vor obține la anumite date ale anului, trebuie să facă parte integrantă din concepția organizării și desfășurării procesului de antrenament din 1983 — an modelator pentru 1984" (4).

Caracteristicile enunțate de T. Tatu pentru alcătuirea unui model viabil, în care să se producă ceea ce am conceput, vin în ajutorul studiului nostru. Într-adevăr, modelarea unei pregătiri presupune surprinderea în fașă a tuturor evenimentelor ce urmează să se producă, a tuturor proprietăților ce o însoțesc, pînă la a-și arăta efectele în competiție.

Cum competiția testează și viabilitatea modelului pentru care a fost conceput, perfecționarea și corectarea lui se întemeiază pe modelele anterioare, ținînd seamă de alte caracteristici ce intră în funcțiune : noua vîrstă a sportivului, noile materiale de concurs, nivelul condițiilor de locuit, de alimentație, de educație, de pregătire, starea sănătății, a resurselor de energie etc.

Componentele incluse în structura modelului sînt cele ce corespund nevoilor fundamentale ale vieții sportive. Prin urmare, a crește global valorile modelului de pregătire ale multimedaliatului **Ivan Patzaichin** numai pentru a respecta criteriul că ele trebuie neapărat să crească de la un an la altul, înseamnă a-l frustra a priori de a se număra printre medaliați, cunoscînd că vîrsta sa nu permite nimănui de a se juca de-a modelarea sau de a încerca alte experiențe.

Așadar, una dintre cele mai importante probleme de rezolvat atunci cînd alcătuim un model intern sau mondial o constituie abordarea coeficienților progresului, pe o perioadă de timp determinată, **numai pe baza celor observate, înregistrate și măsurate anterior.**

Proiectarea unor rate înalte ale creșterii la unii parametri, fără a beneficia de măsurarea lor din anii precedenți, nu permite alcătuirea unui model realizabil.

Modelele matematice construite pentru a descrie evoluția în timp a unui set de variabile trebuie, așadar, să cuprindă interrelațiile care fac posibilă calcularea valorilor pentru un anumit an pe baza valorilor anului precedent.

Practic, pornind de la o situație dată, „naturală", modelul merge din an în an, un număr de ani și dă valorile diferiților indicatori la sfîrșitul perioadei. Pentru anul inițial se utilizează datele reale, în timp ce valorile pentru ceilalți ani sînt generate de model (2).

Noi considerăm că **modelul trebuie să cuprindă toți parametrii care pot fi aplicați în cursul pregătirii într-un an sau într-un ciclu olimpic și care reflectă toate dimensiunile și caracteristicile acesteia, ale creșterii măiestriei sportivului și cele relative la sistemul său muscular, cardiovascular etc.** O bună alegere a mijloacelor tehnice necesare permite nu numai evaluarea caracteristicilor măiestriei tehnice și tactice, ci și stabilirea legăturilor de interdependență între cele trei tipuri de parametri ce compun un sistem unic de modele : I. **Modelul activității de pregătire pentru campionatul...** II. **Modelul formării sportivului de înalt nivel (național, internațional)** și III. **Modelul elementelor fundamentale ale organismului.**

Primele două tipuri de modele vizează mijloacele și metodele care permit modificări ale parametrilor de felul : aptitudinea fizică specifică, timpul de execuție a procedeelor și acțiunilor tehnice, durata intervalului de atac, eficacitatea tehnică, ritmicitatea acțiunilor și procedeelor tehnice, stabilitatea lor pe timpul meciului (startului, concursului), raționamentul operațional (indicele de măiestrie sau de raționalitate), coeficientul de rezistență specifică, numărul mediu de puncte, rata de progres la normele de control (care este egală cu suma rezultatelor : la numărul trecerii probelor, minus rezultatul cel mai slab) ș.a.m.d.

Cel de-al treilea tip, modelul elementelor fundamentale ale organismului, la întocmirea căruia medicul, biochimistul, psihologul nu pot lipsi, cuprinde următorii parametri : starea sănătății sportivului, nivelul funcțional al organismului, stabilitatea funcțiilor sistemului nervos central, gradul de utilizare a capa-

cităților sistemului nervos și muscular, nivelul stabilității emoționale, nivelul autoreglării, echilibrul psihologic etc. (3). În acest caz, sarcina antrenorului și a cercetătorului se rezumă la interpretarea parametrilor modelului și la determinarea legăturilor de interdependență cu caracteristicile primelor două tipuri de modele.

Esențiale în modelare sînt ținerea sub control a datelor și parametrilor care se obțin și care vor compune modelul viitor, dozarea optimă a mijloacelor și corelarea modelului pronosticat cu starea generală a sportivului, pentru a se aduce la timp corecțiile necesare dozării mijloacelor de antrenament.

Ca și în medicină, unde nu boala ci bolnavul trebuie tratat, și în modelare esențialul îl constituie sportivul și nu modelul, deoarece el obține performanța.

AVANTAJELE MODELĂRII

Modelul este o reflectare în plan metodic a legilor unei activități reale care acționează fie în timpul pregătirii, fie în timpul competiției. El constituie un instrument de lucru util și modern al antrenorului, o armă eficientă împotriva improvizației și a înaintării cu spatele.

Participînd la alcătuirea lui, alături de cercetător, antrenorul poate compara periodic modelul cu realitatea și expresia cantitativă a parametrilor activității cu rezultatele performanțelor sportivilor.

Cu cît este mai rapid ritmul creșterii parametrilor, cu atît mai curînd este posibil să se atingă nivelul dorit al formei sportive și al performanței.

Prin alcătuirea modelului, problemele și caracteristicile sistemului de antrenament devin comensurabile permițînd astfel științei și metodelor ei de cercetare specifică să participe direct în problemele fundamentale ale dezvoltării măiestriei sportive. Se realizează astfel prima unitate indestructibilă a teoriei cu practica, sistemul și concepția de pregătire putînd fi controlate, îndrumate corect (pe viu) și corectate la timp.

Modelarea tranformă pregătirea, cu toate caracteristicile ei, într-un sistem închegat de antrenament, într-un proces unic, în care orice creștere neprevăzută, negîndită, a nivelului unui parametru antrenează în mod necesar diminuarea valorii altuia.

Odată alcătuit de cercetător, medic și antrenor, modelul devine și domeniu de intervenție al medicinei, biochimiei, fiziologiei, psihologiei, ai căror specialiști pot interveni la nevoie atît pentru interpretarea parametrilor, cît și pentru determinarea legăturilor de interdependență care există între efort, emoții, oboseala sportivului și organismul său.

Modelarea cultivă un limbaj codificat și o idee clară despre etapa finală a sistemului de pregătire.

Pentru aceste considerente, precum și pentru altele neenunțate aici, modelul trebuie obținut, deoarece este singurul control metodic de specialitate al unui sistem de pregătire.

SOLUȚIILE MODELULUI

Soluțiile de pregătire propuse de un model, în care totul este comensurabil și controlabil, deoarece informațiile au fost culese într-o situație concretă, reală, „naturală", se referă la modificarea unor parametri implicați în procesul de antrenament și în competiție — forma fundamentală a acestuia.

În cea mai mare parte, soluțiile modelelor sînt pronosticate prin generalizarea opiniei și experienței marilor specialiști. Aceste soluții sînt intim legate de modelul perfect în care înaintează practica pregătirii sau strategia dezvoltării unei ramuri sau probe, în drumul lor către modelul „viitorului".

În acest caz, modelul poate viza și creșterea rapidă a numărului celor care practică o ramură sau o probă, ținerea sub control a elementelor de mare perspectivă, utilizarea rațională a celor mai bune baze și materiale sportive (bazine, patinoare, stațiuni etc.), evaluarea forțelor sportive ale unei zone geografice, numărul optim de competiții (starturi) interne și internaționale, peste cît timp și în ce condiții ar fi posibil să se realizeze performanța planificată etc.

Analiza acestor soluţii permite, pe de o parte, să se determine rolul anumitor factori într-o etapă a ciclului olimpic, ca bază eficace pentru ciclul următor. Pe de altă parte, soluţiile oferite de un model permit o sistematizare a mijloacelor şi metodelor de antrenament, o analiză obiectivă privind nivelul utilităţii şi solicitării lor şi a influenţei generale asupra parametrilor modelului (volum, intensitate, densitate, rata de progres la normele de control, indicele de efort în haltere, indicele de măiestrie, coeficienţii de activitate, productivitate etc.). Cu ajutorul acestor soluţii, volumul şi intensitatea pot fi dirijate pe o direcţie orientată către obţinerea marii performanţe.

BIBLIOGRAFIE

1. GRAMATOPOL M. : Artă şi arheologie, Bucureşti, 1980, pag. 14.
2. HERRERA O. AMILCAR şi colab. : Catastrofă sau o nouă societate ?, Ed. Politică, Bucureşti, 1981, pag. 35.
3. NOVIKOV A., AKOPIAN A., OLENIK V. : Ce spun specialiştii despre lupte, vol. IX, Bucureşti, C.C.Şt., 1982, pag. 51.
4. TATU T. : Priorităţi ale atletismului în 1983, rev. Educaţie Fizică şi Sport, nr. 2/1983.
5. * * * : Intensive inference, în vol. 146, nr. 3642, 1964, pag. 347—353 ; The Step to Man, în vol. 149, nr. 3684, pag. 607.
6. * * * : Structura revoluţiilor ştiinţifice, Bucureşti, 1976 (carte apărută la Chicago în 1970).

N. POSTOLACHE : Le modèle de la préparation

L'auteur met en discussion la manière de réalisation pratique d'un modèle de préparation dans l'activité sportive, avec la structure, les solutions et son fonctionnement, le considérant nécessaire pour la méthodologie roumaine de spécialité. On fait des références concernant le modèle — prototype en voie de réalisation, les avantages du modèlage ainsi que ses solutions. En ce cas, le modèle peut viser aussi la croissance rapide du nombre de ceux qui pratiquent une branche ou une épreuve sportive, le maintien sous contrôle des éléments de perspective, l'utilisation rationnelle des meilleurs bases et matériaux sportives, l'évaluation des forces sportives d'une région géographique, le nombre optimal de compétitions internes et internationales dans quel laps de temps et dans quelles conditions sera possible la réalisation d'une performance planifiée et d'autres.

N. POSTOLACHE : The Model (Modelling) of Training

The author dwells on the way in which a model of training in sporting activities — its structure, solutions and functioning — may be devised, considering it necessary for underlying the respective methods. He makes references to the model — a prototype is now being devised — to the way in which it should be conceived, its advantages and solutions. The model may also aim at increasing the number of the people practising sports, at keeping under control the people who have prospects of development, at judiciously using the existing facilities and equipment, evaluating the forces existing in a geographical region, establishing the number of domestic competitions and of the participation in international events, at carrying out planning in terms of performances, etc.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CERCETĂRI PRIVIND EFECTELE TERAPEUTICE ALE PRODUSULUI „CATERGEN" ÎN HEPATITELE CRONICE PERSISTENTE LA SPORTIVII DE PERFORMANŢĂ*

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN
Dr. ADRIAN VASILIU
Centrul de medicină sportivă
Prof. univ. dr. doc. VIRGIL STROESCU
I.M.F.—Bucureşti

Creşterea numărului de hepatite virale la sportivi (acute sau cronice) a devenit o realitate comparabilă cu ceea ce se petrece la nesportivi. Apariţia simultană la sportivi a unui tablou clinic, biochimic şi histologic de disfunctie hepatică, cea mai mare parte dintre ei avînd antecedente hepatice virale acute, impune adesea diagnosticul de hepatită cronică persistentă. Literatura medico-sportivă evidenţiază efortul compensator al unor medicamente asupra funcţiei hepatice perturbate prin stresul indus de antrenamente intensive şi competiţii.

Eficienţa produsului Catergen în tratamentul hepatitelor acute virale sau cronice (1, 2, 3, 4, 10, 11, 12) fiind deja evidenţiat, ne-am propus de a evalua efectele acestui produs (+) — Cyanidanol-3 la sportivi de performanţă în activitate, purtători ai unui diagnostic de hepatită cronică persistentă şi cu antecedente hepatice virale acute în ultimii 10 ani.

MATERIAL ŞI METODĂ

Au fost supuşi unui studiu controlat două grupe de subiecţi : grupul A (A.1. a cuprins 15 sportivi de performanţă care, în ciuda diagnosticului de hepatită cronică persistentă, prezentau o stare clinică bună, fapt ce a permis continuarea activităţii sportive ; A.2. a cuprins 15 bolnavi, nesportivi, de hepatită cronică persistentă) şi un grup B, martor, compus din 15 sportivi sănătoşi, în plin efort sportiv, fără antecedente hepatice însă cu ficatul solicitat prin natura efortului sportiv.

Grupul A, 30 de bolnavi, a primit 60 de zile fie 1,5 g/zi Catergen şi apoi alte 60 de zile placebo (A.1), fie placebo 60 de zile şi apoi alte 2 luni 1,5 g Catergen pe zi (A.2).

Grupul martor a primit în primele 60 de zile placebo şi apoi 1,5 g Catergen pe zi alte 60 de zile.

S-a respectat principiul „simple avengle" şi „cross over".

La toţi subiecţii (45) au fost studiaţi sau măsuraţi înainte, după două şi apoi după patru luni de tratament, următorii parametri :

— comportamentul (greutatea corporală, apetitul, astenia după efort) ;
— proteinele şi albuminele serice ;
— raportul A/G ;
— gamaglobulinele serice ;
— reacţia timol ;
— TGP şi TGO ;
— Gama — GTP ;
— fosfatazele alcaline ;
— bilirubina serică ;
— BSP ;
— Ig, G, A, M ;
— AgHBs.

Rezultatele obţinute au fost supuse calculelor statistice, cu excepţia celor referitoare la comportament şi AgHBs (testul „t", Student).

În timpul experimentului subiecţii au avut o activitate normală, o alimentaţie controlată şi nu au primit o altă medicaţie hepatoprotectoare.

* Lucrare comunicată la Congresul I internaţional de medicină sportivă Euskadi, San Sebastian 24—26 martie 1983.

Tabelul 1

PARAMETRI BIOLOGICI

	Grupa	Înainte	După	p	Înainte	După	p
Proteine (g/dl)	A1 n=15	C 6,29 ± 0,61	7,54 ± 0,68	N.S.	P 7,54 ± 0,68	7,82 ± 0,71	N.S.
	A2 n=15	P 6,68 ± 0,63	6,26 ± 0,58	N.S.	C 6,26 ± 0,58	7,27 ± 0,64	N.S.
	B n=15	P 7,76 ±0,72	7,95 ±0,69	N.S.	C 7,95 ±0,69	7,98 ± 0,75	N.S.
Albumine (g/dl)	A1	C 3,21 ± 0,35	4,27 ± 0,39	<0,05	P 4,27 ± 0,39	4,58 ± 0,42	N.S.
	A2	P 3,30 ± 0,35	3,42 ± 0,38	N.S.	C 3,42 ± 0,38	4,46 ± 0,42	N.S.
	B	P 4,41 ± 0,40	4,52 ± 0,46	N.S.	C 4,52 ± 0,46	4,68 ± 0,49	N.S.
A/G	A1	C 1,04 ±0,07	1,30 ± 0,08	~0,05	P 1,30 ± 0,08	1,41 ± 0,12	N.S.
	A2	P 0,96 ±0,11	1,21 ± 0,13	N.S.	C 1,21 ± 0,13	1,57 ±0,19	N.S.
	B	P 1,29 ±0,09	1,29 ± 0,13	N.S.	C 1,29 ± 0,13	1,39 ± 0,15	N.S.
Gama-globuline (%)	A1	C 22,16 ±1,81	17,74 ±1,42	~0,05	P 17,74 ±1,42	18,00 ±1,37	N.S.
	A2	P 23,51 ±1,75	24,45 ±1,90	N.S.	C 24,45 ±1,90	22,15 ±1,79	N.S.
	B	P 16,63 ±1,36	17,04 ±1,45	N.S.	C 17,04 ±1,45	16,00 ±1,52	N.S.
Thymol (u.M.L)	A1	C 5,62 + 0,52	4,15 + 0,46	<0,05	P 4,15 + 0,46	4,00 + 0,38	N.S.
	A2	P 6,45 ±0,59	6,82 ± 0,63	N.S.	C 6,82 ± 0,63	5,86 ± 0,57	N.S.
	B	P 3,30 ± 0,31	3,44 ± 0,36	N.S.	C 3,44 ± 0,36	3,25 ± 0,35	N.S.

C = Catergen
P = Placebo

REZULTATE ŞI DISCUŢII

Rezultatele obţinute (valori medii) sînt redate în tabelele 1, 2, 3, 4.

În ceea ce priveşte proteinele serice, albuminele, raportul A/G, gamaglobulinele şi testul timol (tabelul 1), se remarcă o discretă ameliorare la grupul A.1 după tratamentul cu Catergen, în timp ce la grupele A.2 şi B nu se remarcă modificări statistic semnificative nici după tratament cu Catergen şi nici după placebo.

În ceea ce priveşte enzimele : TGP, TGO, gama-TGP şi fosfatazele alcaline (tabelul 2) se remarcă o ameliorare semnificativă după Catergen la grupele A.1 şi A.2 şi nici o modificare semnificativă după tratamentul cu placebo la toate cele trei grupe.

În ceea ce priveşte bilirubina totală, BSP, imunoglobulinele şi AgHBs (tabelul 3) se remarcă o ameliorare semnificativă a BSP şi a bilirubinei după tratament cu Catergen la grupele A.1 şi A.2 în timp ce toţi cei-

Tabelul 2

PARAMETRI BIOLOGICI
($\bar{x} \pm e.s.$; p)

	Grupa	Înainte	După	p	Înainte	După	p
TGP (mU/ml)	A_1 n=15	C 43,61 ±5,94	19,58 ±2,59	0,001 ↓	P 19,58 ±2,59	23,15 ±2,84	N.S. ↓
	A_2 n=15	P 50,18 ±6,09	56,11 ±6,16	N.S. ↓	C 56,11 ±6,16	36,38 ±4,82	<0,01 ↓
	B n=15	P 12,66 +0,98	15,34 ±1,07	N.S. ↓	C 15,34 ±1,07	12,94 ±0,89	N.S. ↓
TGO (mU/ml)	A_1	C 37,56 ±4,71	25,31 ±2,68	<0,02 ↓	P 25,31 ±2,68	23,88 ±2,26	N.S. ↓
	A_2	P 39,68 ±4,69	42,09 ±4,88	N.S. ↓	C 42,09 ±4,88	28,76 ±2,76	<0,02 ↓
	B	P 16,54 ±1,19	18,29 ±1,55	N.S. ↓	C 18,29 ±1,55	15,83 ±1,11	N.S. ↓
γGT (U/l)	A_1	C 43,51 ±5,42	26,66 ±2,51	<0,01 ↓	P 26,66 ±2,51	25,52 ±2,29	N.S. ↓
	A_2	P 48,23 ±5,26	53,17 ±5,83	N.S. ↓	C 53,17 ±5,83	39,25 ±2,86	<0,05 ↓
	B	P 15,54 ±0,97	16,47 ±1,10	N.S. ↓	C 16,47 ±1,10	14,41 ±0,84	N.S. ↓
Fosfataţi alcalini (mU/ml)	A_1	C 53,72 ±6,03	36,65 ±4,52	<0,02 ↓	P 36,65 ±4,52	28,43 ±2,61	N.S. ↓
	A_2	P 58,56 ±6,29	62,64 ±6,37	N.S. ↓	C 62,64 ±6,37	40,19 ±4,70	<0,01 ↓
	B	P 24,27 ±2,16	21,84 ±2,41	N.S. ↓	C 21,84 ±2,41	20,16 ±2,05	N.S. ↓

A_1 = Hepatită cronică (sportivi)

A_2 = Hepatită cronică (nesportivi)

B = Sportivi sănătoşi, fără antecedente hepatice, cu ficatul suprasolicitat în timpul efortului.

lalţi parametri menţionaţi în acest tabel evoluează nesemnificativ după tratamentul placebo la toate cele trei grupe.

După tratament cu Catergen nici o remarcă deosebită nu poate fi făcută în ceea ce priveşte greutatea corporală şi apetitul, în timp ce astenia, oboseala după efort indică o oarecare ameliorare la subiecţii trataţi cu Catergen.

Trebuie să remarcăm faptul că parametrii biologici erau asemănători la grupele A.1 şi A.2 înaintea începerii experimentului (sportivi şi nesportivi).

Efectele Catergenului se manifestă deci favorabil asupra timolului, raportului A/G, gama-globulinelor (la grupa A.1) şi asupra indicatorilor: TGP, TGO, gama-GTP, fosfataze alcaline, BSP şi bilirubinei la ambele grupe de bolnavi (A.1, A.2).

În aceste condiţii subiecţii din grupa A.1 au putut continua antrenamentele, păstrînd o bună stare generală, manifestată clinic şi prin laborator.

Aceste rezultate preliminare indică o ameliorare a funcţiilor hepatice în urma terapiei cu Catergen explicate probabil prin creşterea nivelului hepatic al ATP, menţinerea puterii oxidoreductoare a ficatului, accelerarea capacităţii de regenerare a hepatocitelor şi neutralizarea radicalilor liberi acizi (16).

Tabelul 3

PARAMETRI BIOLOGICI

	Grupa	Înainte	După	p	Înainte	După	p
Bilirubină totală mg/dl	A_1 n = 15	C 1,31 ± 0,09	0,96 ± 0,06	<0,002 ↓	P 0,96 ± 0,06	0,82 ± 0,07	↓ N.S.
	A_2 n = 15	P 1,42 ± 0,11	1,35 ± 0,09	↓ N.S.	C 1,35 ± 0,09	1,02 ± 0,08	↓ <0,01
	B n = 15	P 0,82 ± 0,05	0,76 ± 0,06	↓ N.S.	C 0,76 ± 0,06	0,65 ± 0,05	↓ N.S.
B.S.P. (reținere până la 45 min. %)	A_1 n = 15	C 6,32 +0,66	4,54 + 0,37	<0,02 ↓	P 4,54 + 0,37	4,06 + 0,30	↓ N.S
	A_2	P 7,18 ± 0,69	6,75 ± 0,62	↓ N.S.	C 6,75 ± 0,62	5,23 ± 0,43	~0,05 ↓
	B	P 3,51 ± 0,30	3,28 ± 0,34	↓ N.S.	C 3,28 ± 0,34	2,94 ± 0,28	↓ N.S.
Ig G (U.I./ml)	A_1	C 155 ± 9,3	144 ± 8,7	↓ N.S.	P 144 ± 8,7	132 ± 7,5	↓ N.S.
	A_2	P 164 ± 12,6	181 ± 14,8	↓ N.S.	C 181 ± 14,8	162 ± 13,6	↓ N.S.
	B	P 110 + 8,8	100 + 9,5	↓ N.S.	C 100 + 9,5	90 + 8,9	↓ N.S.
Ig A (U.I./ml)	A_1	C 122 ± 11,3	109 ± 10,7	↓ N.S.	P 109 ± 10,7	95 ± 10,9	↓ N.S.
	A_2	P 136 ± 14,1	119 ± 10,4	↓ N.S.	C 119 ± 10,4	102 ± 9,7	↓ N.S.
	B	P 96 ± 9,7	117 + 12,2	↓ N.S.	C 117 + 12,2	100 + 11,5	↓ N.S.
Ig M (U.I./ml)	A_1	C 216 ± 23	188 ± 19,7	↓ N.S.	P 188 ± 19,7	162 ± 15,4	↓ N.S.
	A_2	P 245 ± 26,3	306 ± 34,2	↓ N.S.	C 306 ± 34,2	237 ± 25,8	↓ N.S.
	B	P 124 + 10,4	143 + 12,6	↓ N.S.	C 143 + 12,6	135 + 11,6	↓ N.S.
$AgHB_s$	A_1	C 7+	3+	57 % –	P 3+	2+	33 % –
	A_2	P 10 +	8+	20 % –	C 8+	5+	37 % –
	B	P 0+	0+	//	C 0+	0+	//

Se poate estima că o terapie mai îndelungată și asupra unui grup mai mare de subiecți în timpul perioadelor intense de antrenament ar putea induce modificări favorabile și asupra altor parametri care n-au evoluat semnificativ.

CONCLUZII

— Tratamentul cu 1,5 g Catergen/zi timp de 60 de zile la un grup de sportivi de performanță suferinzi de hepatită cronică persistentă și avînd în antecedente o hepatită virală acută a permis ameliorarea funcțiilor hepatice și continuarea activității sportive în condiții bune de sănătate și randament sportiv.

— Observații asemănătoare se înregistrează la un grup de 15 subiecți nesportivi, bolnavi de hepatită cronică

Tabelul 4

PARAMETRI CLINICI
($\bar{x} \pm e.s.$; p)

	Grupa	Înainte	După	p	Înainte	După	p
Greutate	A1 n = 15	C 79,24 ±0,95	81,71 ±1,12	N.S.	P 81,71 ±1,12	82,55 ±1,21	N.S.
	A2 n = 15	P 75,52 ±1,02	76,56 ±0,98	N.S.	C 76,57 ±0,98	79,07 ±1,14	N.S.
	B n = 15	P 82,65 ±0,86	81,82 ±1,09	N.S.	C 81,82 ±1,09	83,40 ±1,17	N.S.
Apetit	A1	C 2,21 ±0,29	3,15 ±0,35	< 0,05	P 3,15 ±0,35	3,61 ±0,42	N.S.
	A2	P 1,90 ±0,21	2,33 ± 0,27	N.S.	C 2,33 ±0,27	2,82 ±0,33	N.S.
	B	P 3,36 ±0,39	3,65 ± 0,47	N.S.	C 3,65 ± 0,47	3,74 ±0,43	N.S.
Astenie (oboseală)	A1	C 2,55 ±0,26	3,73 ± 0,44	< 0,025	P 3,73 ±0,44	3,81 ± 0,49	N.S.
	A2	P 2,25 ±0,20	2,85 ± 0,25	N.S.	C 2,85 ±0,25	3,64 ± 0,32	~ 0,05
	B	P 3,46 ±0,34	3,58 ± 0,39	N.S.	C 3,58 ± 0,39	3,88 ± 0,44	N.S.

Apetit 1-4 (1=absent; 2=micșorat; 3=normal; 4=foarte bun).
Astenie 1-4 (1=pronunțată; 2=mijlocie; 3=ușoară; 4=absentă).

persistentă și avînd în antecedente o hepatită virală acută.

— Observații inverse (modificări nesemnificative) au fost înregistrate după două luni de tratament cu placebo sau Catergen la grupul martor, compus din 15 sportivi sănătoși, fără antecedente hepatice, dar cu solicitare hepatică mare în efort.

În concluzie, ne permitem să apreciem acțiunea favorabilă a produsului (+) — Cyanidanol — 3, Catergen, asupra funcțiilor hepatice la sportivii cu disfuncții hepatice și antecedente virale acute, care de obicei se pot agrava sub influența efortului sportiv intensiv, în acest fel produsul putînd fi inclus în grupa hepatoprotectoarelor la sportivii de performanță.

(+) — Cyanidanol — 3 CATERGEN — Zyma, Nyon — Switzerland.

BIBLIOGRAFIE

1. BEL, A.: L'effet du Catergen dans l'hépatite chronique Rapport d'expertise (1974) dans Catergen médicament nouveau en hépatologie, 1976, Zyma, Nyon, Switzerland.
2. BEL, A., CHAMBON, A.: Sperimentazione di un nuovo farmaco nelle epatopatie croniche soprattutto etiliche Minerva diet. e gastroent., 23, 3, 243—248 (1977).
3. BERENGO, A., ESPOSITO, R.: A double-blind trial of (+) — Cyanidanol — 3 in viral hepatitis. În: New Trends in the Therapy of liver diseases. Int. Symp., Tirrenia (Pisa). (Krager, Basel, 1975).
4. BLUM, A. L., BERTHET, P., DOELLE, W., GOEBELL, H., KORTÜM, K., PELLONI, S., PETER, P., POULSEN H., STROHMEYER, G., TYGSTRUP, N.: Treatment of acute viral hepatitis with (+) — cyanidanol — 3, Lancet, 11, 1153—1155 (1977).
4. BOREL, G. A., SCHELLING, I. L., MAGNENAT, P.: Wirksamkeit der Flavonoidverbindung (+) — Cyanidanol — 3 bei der akuten Virushepatitis Z. Gastroent., 16, 24—29 (1976).
6. BOUTELIER, D., CACHIN, M., DUPUY, R.: Expertise clinique concernant Catergen comprimés,

Rapport d'expertise (1975), Zyma, Nyon, Switzerland.
7. DAS N. P.: Studies on flavonoid metabolism. Absorbtion and metabolism of (+) — catechin in man. Biochemical Pharmacology 20, 3435—3445 (1971).
8. DEMEULENAERE, F. et al.: Study of (+) — Cyanidanol — 3 in chronic active hepatitis of a controlled Multicentre Study International Workshop on (+) — Cyanidanol — 3 in diseases of the liver (Crans-Montana, March 1981) International Congress and Symposium Series, Number 47, p. 135—141.
9. DRĂGAN, I., POP, T., VASILIU, A., GRANICI, A.: Recherches sur l'activité thérapeutique de l'aspartate d'arginine dans les hépatites chroniques. Méd. du Sport, T. 51, nr. 6/1977, 60384—60394.
10. FERRARI, B. et al.: Risultati clinici nel trattamento delle epatiti chroniche con (+) — cyanidanol — 3, Rapport d'expertise (1974), Zyma, Nyon, Switzerland.
11. KERN, ANDREU, F., AGUILAR, J., DE LA SANTA LOPEZ, J., CUADRAS AVELLANE, C. M.: Clinical and biological progress of two groups of patients with chronic hepatitis and the relationship of that progress to two courses of treatment, Rapport d'expertise (1975), Zyma, Nyon, Switzerland.
12. MAGLIULO, E. et al.: Sperimentazione clinica del prodotto cyanidanol siglato Z-7300, farmaco epatoattivo della ditta Zyma S.p.A. di Saronno. Rapport d'expertise (1973).
13. MARTINEZ LOPEZ J. M., SANCHEZ DE LA CUESTA F., CALVO FERNANDEZ, R., GARRIDO TORO, A., MERCHANTE COBOS: Treatment of various liver diseases with (+) — cyanidanol — 3, a new hepatoprotective substance, Int. Symp. Tirrenia (Pisa). (Krager, Basel, 1975).
14. PIAZZA, M. R., DE MERCATO, GUADAGNINO, V., PICCIOTTO, L., ABRESIA, N., CHIRIANNI, A., GOLDEN, G.: Effect of (+) — Cyanidanol — 3 on chronic persistent and chronic active hepatitis, International Workshop on (+) — Cyanidanol — 3 in diseases of the liver (Crans-Montana, March, 1981). International Congress and Symposium Series, Number 47, p. 123—129.
15. RINETTI, M., FIACCADORI, F.: The utilization of (+) — cyanidanol — 3 in the therapy of evolutive chronic hepatitis. Int. Symp. Tirrenia (Pisa). (Krager, Basel, 1975).
16. TYGSTRUP, N.: The treatment of chronic hepatitis International Workshop on (+) — Cyanidanol — 3 in diseases of the liver (Crans-Montana, March, 1981). International Congress and Symposium Series, Number 47, p. 119—134.

I. DRĂGAN, V. STROESCU, AD. VASILIU : Recherches sur l'activité thérapeutique du CATERGEN (Zy 7600) dans les hépatites chroniques persistantes chez les sportifs de haute compétitions.

Dans une étude contrôlée et randomisée, les auteurs aprécient l'action du CATERGEN — (+) — Cyanidanol — 3 sur un groupe des malades d'hépatite chronique persistante avec des antécédents viraux aigus dans les dernières 10 années : un groupe de 15 sportifs de haute compétitions, porteurs d'hépatite chronique persistante (A_1) et un autre groupe de 15 malades d'hépatite chronique persistante, nonsportifs (A_2). Un groupe B, témoin, de 15 sportifs de haute compétition, sans antécédents hépatiques, a été soumi en conditions similaires au même traitement.

Les résultats enregistrés sur le plan clinique et spécialement sur les plans biologiques (protéines sériques, thymol, A/G, gamma-globulines, Gamma-GTP, BSP, bilirubinemie, phosphatases alcalines etc.) s'avèrent en faveur d'une amélioration de la fonction hépatique sous l'effet du Catergen.

I. DRĂGAN, V. STROESCU, AD. VASILIU : The therapeutical Action of Zy (CATERGEN) in Persistent Chronic Hepatitis with Performance Sportsmen

In a controlled study undertaken at random, the authors dwelt on the effects of Zy 7600 CATERGEN on a group of people suffering from persistent chronic

(Continuare în pag. 61)

OPINII - CONSULTAȚII

SPORT ŞI LIMBĂ (X)

VICTOR BĂNCIULESCU

PLANŞĂ sau cuvintele noi care scuză ezitările şi obligă la investigaţii pentru găsirea corespondenţelor. În vocabularul sportiv modern apar, de la o vreme, cu frecvenţă tot mai mare cuvintele compuse care se sprijină pe vorba iniţială (englezească) board. *Televiziunea ne-a prezentat, deseori, în ultimul timp, isprăvile unor tinerei (dacă nu chiar copilandri) suiţi pe o scîndurică montată pe rotile (ca acelea de la patinele cu rotile). Crainicul român numea această practică — fără a se osteni să traducă sau măcar a reproduce integral — „skating" (ceea ce este şi incomplet, şi inexact). Alunecatul, rulatul, balansatul, săritul, jonglatul pe* planşa cu rotile *se numesc — la inventatorii acestui sport —* board-skating, *ceea ce ar însemna, literal, „patinaj pe planşă". Dacă (ice-)* skating *este egal cu „patinaj", iar* roller-skating *înseamnă „patinaj pe rotile", atunci ar fi poate firesc să adoptăm pentru* board-skating *expresia (încă neuzitată) „patinaj pe planşă". La fel se întîmplă lucrurile (sau poate chiar mai dificil) cu o nouă ramură sportivă, pe care organizatorii Jocurilor Olimpice de la Los Angeles ar dori s-o includă în program în 1984 şi care se numeşte acum* board-sailing. *Iată, deci, apărînd din nou radicalul* board, *legat acum de un cuvînt care înseamnă „a naviga (cu pînze)". Organizatorii californieni au trecut noul sport în categoria întrecerilor de yachting, deci a ambarcaţiunilor cu vele. Nu întîmplător. Dar, pentru a înţelege mai bine, să facem o scurtă incursiune istorică. Încă prin anii 1777—1778, în cursul călătoriilor sale (celebre de atunci), căpitanul Cook observă în largul insulelor polineziene pe băştinaşi încălecînd sau stînd în picioare pe scînduri sau trunchiuri de copac, folosind forţa valurilor ascensionale, care se sparg de ţărm, pentru a avansa din larg înspre maluri. Băştinaşii numeau această practică* papahe'enalu, *cuvînt descriptiv în care* papan *(în limbile malaeziene) înseamnă „a aluneca", iar* nalu *înseamnă „val". Este, deci, clar că este vorba de a folosi valurile pentru a înainta alunecînd pe ele. La începutul secolului nostru, hawaienii transformă uzul din străbuni în sport, întreaga Oceanie preia amuzanta practică şi astfel se naşte primul nume:* surfing *sau „surfriding" (a călări pe valuri care se sparg de ţărm). De aici s-a născut, la australieni, „surf-board" (planşa de mers pe valuri). Ulterior, pasionaţii navigaţiei pe valuri au complicat lucrurile şi au înfipt în scîndura (care seamănă teribil cu scîndura de călcat a gospodinelor noastre) un catarg cu o pînză în vînt, adică o velă care sporeşte viteza ansamblului om-planşă şi-i dă o rază mai mare de mişcare (independentă de direcţia de înaintare a valului, ca la „surfing"). Acest nou sport (care intră în categoria disciplinelor cu vele) capătă, la început, numele de* wind-surfing, *care include — ca mai important — aportul vîntului („wind"), nume sub care figurează şi în nomenclatura campionatelor mondiale. Abia acum, în pragul consacrării olimpice, la americani noua disciplină devine* board-sailing, *care ar însemna „a naviga pe planşă". Francezii îi spun „planche à voile", adică „planşă cu velă". Întrebarea rămîne: cum să-i zicem noi pe românește? Este un sport nou, cu şanse de a deveni „olimpic" şi această împrejurare ne obligă să ne decidem. Dacă pe vremuri spuneam sportului practicat cu ambarcaţiuni cu pînze — vele (iar sportivului — velist), atunci am putea, acum, prin extensiune, să zicem fie „velism pe planşă" (ceea ce ar părea cam preţios), fie „planşă cu velă" (ceea ce pare mai simplu, dar reduce sfera activităţii la numele obiectului). Viitorul va decide.*

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1983, pag. 58

DELTAPLANORISM a fost primul nume (şi probabil cel mai potrivit) pentru denumirea unei recente practici sportive care a captivat tineretul pasionat de zborul fără motor. Delta vine, fireşte, de la cea de a patra literă a alfabetului grec (corespunzătoare cu d-ul nostru) care seamănă în grafie cu un triunghi dreptunghi. În aeronautică au apărut întîi aparatele cu „aripă Delta", structuri aeriene cu aripile astfel dispuse încît dau o aparenţă triunghiulară. Abia mai tîrziu, reluînd tentative strămoşeşti de plutit prin aer fără motor, doar cu aripi, ca de pasăre, după pilda legendarului Icar, dar cu mai multă reuşită, tineri ai zilelor noastre au întocmit structuri metalice tubulare, uşoare, acoperite cu pînză, în formă Delta, şi-au fixat un leagăn ferm, asemănător cu cel al trapeziştilor, şi sprijinindu-se pe acesta şi-au dat drumul la vale în bătaia curenţilor ascensionali, plutind lin sau în splendide volute, mai ales în regiuni muntoase (din nevoia de pistă de lansare). Aripilor folosite li s-a spus (evident, prin contagiune de la „aeroplan") Deltaplan. Dar cum să i se zică sportului în sine? Deltanautică pare exagerat. Datorită protestului surd al planoriştilor (practicanţi ai zborurilor cu planoare), există tendinţa de a-i spune deltaplanism (pentru a-l detaşa de planorism şi a-l lăsa legat doar de actul planării), dar nu sună bine. Dacă planoriştii şi-ar aminti că sportul lor, adică plutitul prin aer fără motor, s-a născut dintr-o tentativă umană similară cu cea a acrobaţilor cu delta-plan de azi („plutirile" cu aripi ale lui Otto Lilienthal, în 1890, la Berlin), atunci poate că, generoşi, ar accepta şi denumirea cea mai firească (sunînd cel mai bine la ureche): deltaplanorism!

URIAŞ sau încurcătura noilor numiri. Proliferarea probelor în tot mai multe ramuri sportive este caracteristica anilor noştri. Sporturile de forţă şi-au sporit numărul de categorii (boxul amator de la 10 la 12 în ultimele două decenii). Schiul nu vrea să piardă trenul şi atunci pe lista probelor alpine, alături de clasicele: „coborîre", „slalom" (sau „slalom special", cum îi zicem noi) şi „slalom uriaş", iată că în sezonul 1982/1983 apare o nouă probă, căreia nu mai ştim cum să-i spunem în româneşte şi pe care francezii, de pildă, au numit-o „slalom super-uriaş". Este vorba, de fapt, de o probă de coborîre cu viteza amortizată prin mai multe porţi direcţionale, avînd, deci, aparenţa unui slalom uriaş pe o porţiune de pantă ceva mai lungă, cerînd, deci, un efort mai mare. Cum cuvîntul „uriaş" are calitatea unui superlativ relativ, ne vine greu a-i mai adăuga şi termenul „super". Totuşi, se pare că nu avem altă ieşire. Propunerea de a adopta formulele simplificate: „coborîre", „slalom", „uriaş" şi „super" nu este nici corectă, nici prea clară. S-a mai vehiculat şi ideea de a reţine variantele „slalom uriaş" (pentru proba clasică de pînă acum) şi „slalom gigantic" (pentru proba nouă), dar între „uriaş" şi „gigantic" existînd sinonimie, n-am rezolvat nimic. Dealtfel, să amintim că în retoromană sau romanşă (dialect vorbit în Elveţia orientală) slalom uriaş se zice... „slalom gigantesc"! Abia că se încurcă lucrurile...

V. BĂNCIULESCU : Sport et language (X)

Sur son itinéraire, intéressant, toujours captivant, l'auteur invite le lecteur a quelques reflexions : LA PLANCHE, avec les sources board, board-skating, roller-skating, board-sailing, en continuant avec la dénomination malaesienne papahe'enalu, d'ou sont venus les mots surfing ou surfriding ; DELTAPLANORISME, ou la matérialisation sui generis de la tentative du légendaire Icare, avec les controverses nées du besoin de trouver une dénomination plus correcte a ce sport qui commence a remplir le ciel ; GEANT.

V. BĂNCIULESCU : Sports and its Terminology (X)

In this part of the study on terminology in sports the author discusses a number of terms such as board, board-skating, roller-skating, board-sailing ; he points to the fact that a Malaysian word „papahe'enalu" is at the origin of the terms surfing or surf-riding. He also dwells on the terms „Delta gliding", the materialization of the attempt made by the legendary Icarus, showing the controversies underlying the search for the best denomination of this branch of sports, and on the term „giant" as it is used in skiing.

MOMENT DE BILANȚ ȘI DE PERSPECTIVĂ AL COMISIEI CENTRALE PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT FEMININ

ELENA DOBINCĂ

Recent a avut loc la Brașov consfătuirea Comisiei centrale pentru educație fizică și sport feminin, moment de bilanț și de perspectivă pentru activitatea ei.

La această consfătuire au luat parte reprezentante din toate județele țării, activiști, membre ale comisiei centrale.

Momentul de bilanț l-a constituit darea de seamă a comisiei, prezentată de tov. **Lia Manoliu**, președinta comisiei.

În darea de seamă s-a subliniat buna activitate desfășurată de comisie, apreciere menționată și în analiza făcută de Biroul Executiv al C.N.E.F.S., din care a reieșit că s-a acționat pentru îndeplinirea obiectivelor și indicatorilor cuprinși în Programul de dezvoltare a mișcării sportive pe perioada 1981—1985, pentru creșterea calitativă a educației fizice și sportului de masă în rîndul elementului feminin. A fost cuprins un număr tot mai mare de femei în cadrul întrecerilor sportive de masă ale competiției naționale „Daciada". Au apărut noi centre de inițiere pentru femei atît în Capitală, cît și în județele Gorj și Brăila, astfel că în prezent funcționează 118 centre, cuprinzînd peste 17 000 de participante.

Demonstrîndu-și utilitatea lor socială centrele de întreținere trebuie să devină importante nuclee de activitate de educație fizică și sportivă, în cadrul cărora se urmărește refacerea continuă a organismului, păstrarea unui echilibru funcțional, a suppleței corporale, mărirea capacității de efort, indiferent de vîrstă.

Pe linia propagandei și a metodicii, comisia a editat : **„Îndrumar metodic privind gimnastica de întreținere pentru femei", „Gimnastica la noi acasă", „Educația fizică și sportul în viața femeii moderne".**

Mai mult, Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S. a efectuat un studiu privind efectele exercițiilor fizice practicate în cadrul centrelor de gimnastică de întreținere pentru femei, studiu care a adîncit problematica pînă la detaliu, detaliu care înseamnă efecte pozitive asupra stării de sănătate, asupra unei stări de spirit bună, determinînd o adaptare bună la efort, indiferent de vîrstă și profesie. Faptul că comisia și-a îndreptat atenția și spre cercetarea fenomenului sportiv, în rîndul elementului feminin care ne-a dat argumente convingătoare pentru noi și pentru celelalte, înseamnă că avem o viziune modernă pe care trebuie s-o păstrăm și s-o cultivăm în viitor.

Este locul și momentul să amintim că lucrarea a fost efectuată de un colectiv de cercetare : **Alexandra Focșeneanu, Virginia Paraschiv** și **Nana Petrică** și prezentată în premieră la Simpozionul internațional „Femeia și sportul" — Moscova, 1982.

Un alt punct de referință al activității comisiei îl constituie activitatea din căminele muncitorești de nefamiliste din întreprinderi. În aceste cămine locuiesc peste 10 000 de fete, cămine dotate cu cluburi pentru desfășurarea activităților cultural-sportive, în care se face gimnastica de întreținere, gimnastica de înviorare, în cameră, se joacă tenis de masă și șah, iar acolo unde în preajmă se află terenuri sportive se practică handbalul, voleiul și tenisul de cîmp.

În sprijinul acestei activități de masă C.N.E.F.S.-ul a atras și factorii de răspundere cum ar fi : Consiliul Central al U.G.S.R. și C.C. al U.T.C. pentru o conlucrare fructuoasă, elaborînd un îndrumar : **„Indicații cu privire la organizarea activității de educație fizică și sport de masă în căminele**

muncitorești de nefamiliști", activitate pe care o dorim mai generalizată și mai diversificată ca forme și mijloace.

O altă formă de activitate care trebuie să capete atributele permanenței și generalizării este aceea a gimnasticii la locul de muncă. Avem pe teritoriul țării mari unități industriale cu specific feminin de muncă, fabrici de confecții, țesătorii, textile etc. unde gimnastica la locul de muncă este imperios necesară în timpul pauzei, unde cele 5—10 minute de gimnastică alungă oboseala, reface organismul, îl revigorează, îi mărește capacitatea de muncă, de efort. Sînt ateliere unde se lucrează în mediu poluant : scame, aburi, substanțe chimice, zgomot etc. și unde un complex de exerciții este necesar și util în favoarea sănătății și măririi capacității de efort.

Marele avantaj al gimnasticii la locul de muncă sau în producție este acela că se face zilnic, organizat și cu mari efective de femei și ea trebuie să capete atributul permanenței.

Atragerea elementului feminin muncitoresc, factor productiv și definitoriu pentru îndrăgirea mișcării, întărirea sănătății și crearea unei mentalități pro sport trebuie să constituie unul dintre obiectivele majore ale activității comisiei. Abordarea în profunzime a acestei activități de masă cu implicații atît de favorabile sportului, ca factor social și educațional ne va crea premisele unei laborioase activități de viitor.

Tot cu deschidere spre viitor, spre perspectivă, trebuie să ne stea în atenție organizarea cupelor, crosurilor și festivalurilor sportive cu caracter feminin în toate județele țării.

În ultimii doi ani Comisia centrală și comisiile județene s-au ocupat de „Serile Daciadei", de organizarea lor, de tematica ansamblurilor, de pregătirea lor. Serile Daciadei se organizează în fiecare an pe unități sportive școlare, iar din doi în doi ani cu faze zonale și finala pe țară.

Prin tematica lor, ansamblurile care exprimă adeziunea tineretului țării pentru învățătură, muncă și sport, prin compoziții care cuprind elemente specifice gimnasticii ritmice și sportive, cu obiecte și aparate clasice sau originale, vin să completeze în mod fericit manifestările din cadrul ediției Daciadei.

Pe linia activității de propagandă sportivă în rîndul elementului feminin mai avem unele neîmpliniri, de aceea este necesar să acționăm mai ferm în viitor, să fim mai convingătoare pentru trezirea interesului pentru practicarea exercițiilor fizice, pentru sport, pentru mișcare.

Filmele, afișele, baza materială corespunzătoare centrelor de întreținere și în cluburile căminelor de nefamiliste constituie elementele principale de atragere permanentă a elementului feminin spre sport.

Pentru impulsionarea activității spre o activitate complexă și de calitate este necesară o mobilizare susținută a comisiilor județene, o legare mai strînsă a comisiei centrale cu cele județene prin raportarea trimestrială a activității, prin instruire, în așa fel încît să simțim permanent pulsul județelor : ce fac, dacă întîmpină greutăți, cum stau cu baza materială, ce acțiuni întreprind, cum sînt sprijinite de organele cu atribuții, care este eficiența economică a centrelor de gimnastică de întreținere etc.

(Urmare din pag. 57)

hepatitis and showing acute viral antecedents in the recent ten years. They concentrated on a group of 15 performance sportsmen with the diagnosis of persistent chronic hepatitis (A_1) and on a group of 15 people (non-sportsmen) suffering from persistent chronic hepatitis (A_2). A reference group made of 15 healthy sportsmen without hepatic antecedents were subject to the same treatment under similar conditions, when in a period of intensive training.

The results scored at the beginning of the treatment, after 60 days and at the end of the treatment (i.e.after 120 days), both in clinical and particularly biological terms (series proteins, thymol, A/G report, gamma-globuline, gamma GTP, BSP, alkaline phosphatasis, bilirubinemia, etc.), showed an improvement in the hepatic function due to the CATERGEN treatment.

FILE DE ISTORIE

JOCUL DE OINĂ A FOST PRACTICAT DE TINERII DACI?

Prof. VIRGIL STOIAN

Discuțiile care s-au iscat încă din începuturile practicării organizate ale jocului de oină (1899 — 9 mai, prima finală a unui Campionat Național) au fost în legătură cu natura etimologică a cuvîntului, a originilor sale și de regulament.

Asupra primelor două aspecte dorim să revenim, aducînd unele considerații.

Într-o lucrare apărută în anul 1899, a profesorului R. S. Corbu din Brăila, intitulată „Oina, joc gimnastic", autorul susținea că, etimologic, oina ar fi de origine latină din „ovina" sau „ovillina", care înseamnă „oiesc", făcînd legătura și cu alți termeni din tehnica jocului de atunci ca : „baciul" sau „păscarea". Același autor combătea ideea că oina s-ar trage din cuvîntul „hoinăresc" (a umbla lelea) — „hoinari" — „hoina" — „oina". Evident, ultima variantă cade categoric, dar interesant este faptul că încă de atunci a existat o polemică în acest sens. Mai recent, într-o suită de articole din revista „Educație Fizică și Sport" intitulată „Sport și limbă" publicistul Victor Bănciulescu explică cuvîntul la care ne referim prin turcescul „Oyna", care înseamnă „joc", dar, același cuvînt „Oina" îl găsim și în dicționarul aromân al lui Papadima, cu același înțeles, către care înclinăm să-i dăm crezare, deoarece se spune că jocul este pastoral și fiind deja cunoscut, iar aromânii au fost unii dintre cunoscuții ciobani ai Carpaților. Adevărul poate fi altul și anume că oficializarea sa, consacrarea jocului cu termenul de oină, a fost o întîmplare, un fenomen de „etimologie populară" (modificare a formei unui cuvînt recent intrat în limbă, de origine turcă — fiind sub suzeranitatea lor — sub influența unui cuvînt mai cunoscut — oaie — cu care prezintă asemănări de formă). Dar, foarte bine se putea numi Hilca, Lapta-Lunga, Fuga, Matca-Mare, Baciu, chiar și Ogoiul, joc descris prima dată în 1894 de către revista „Educațiunea Fizică" nr. 2—3 (fostă Gimnasticul Român) de către Alexandru Copcescu din Focșani, denumiri ale aceluiași joc, după regulile de joc, practicat în diferite regiuni ale țării, evident la fel de vechi.

Ca origine, oina ca joc rezidă dintr-un ritual inițiatic, desfășurat de niște oameni, într-un timp îndepărtat. Întrebările sînt : de cine ? cînd ? și unde ? De regulă, unele elemente de cultură spirituală, așa cum este de fapt orice lucru elaborat, deci și jocul, se găsesc în mod simultan în mai multe zone etnice, rezultat al unor influențe reciproce deja acceptate ca realitate în studiile de istorie și altele și asupra cărora nu mai încercăm să argumentăm. Oamenii au circulat, cu idei, cu obiceiuri, cu tot, asimilînd forme noi, autohtone și îmbogățind patrimoniul zonei în care au ajuns în acel moment (tauromahia a existat simultan și în Egipt și în Creta și se pare și la oamenii Saharei). Oina, totuși, are marea particularitate de a fi un unicat. Este specifică spațiului carpato-danubian și fără nici o altă corespondență astăzi, măcar cu o schițare îndepărtată, într-una dintre marile civilizații cu care s-a contactat atunci : scită, grecească, celtă și romană (1000—200 î.e.n.). S-a spus că oina este un joc pastoral, cu atît mai mult este un joc străvechi al acestor locuri, pentru că dacii au fost oamenii unei culturi de munte, ceea ce va face mai tîrziu pe Florus să afirme că : „Dacii stau aninați de munți" unde păstoritul era ocupația de bază, dar vom vedea că este mult mai vechi și de altă natură. Păstoritul a luat un mare avînt în perioada de tranziție de la neolitic la epoca bronzului (2500—1800 î.e.n.) cînd pătrundea la noi și

Educație fizică și sport, nr. 6, 1983, pag. 62

calul domestic, fapt ce-i va uşura considerabil munca omului păstor, dar după unele ipoteze deduse din ideea jocului se poate considera că acesta ar fi mult mai vechi, chiar din mezolitic (10000—5500 î.e.n.).

Elementele componente ale jocului, precum şi obiectele de joc, cu încărcătura lor de simbol, aşa cum este la orice ritual al omului arhaic, sînt doveditoare. Care sînt acestea?

În primul rînd, ideea jocului în sine. La oină, contrar regulilor de la celelalte jocuri trebuie să te aperi. Cîştigă echipa, după noul regulament (înainte nici nu trecea prin cîmp întreaga echipă de la bătaie, ci jocul se oprea atunci cînd primul om era lovit, deci era mai mult individual, şi să nu uităm acest amănunt), care este mai puţin lovită. Iscusinţa aici nu este în a lovi, ci în a te apăra, de unde un ecou al unui ritual iniţiatic, un adevărat test, în faţa unor iniţiaţi, dat de un adolescent pentru a intra în rîndurile celor maturi, prin dovada calităţilor sale de a scăpa de o hăituire figurată prin oamenii aşezaţi în cîmp şi care încearcă să-l lovească. Trecerea acestui examen îl aduce în rîndul bărbaţilor din comunitate. Calităţile celui care se prezintă trebuiau să fie multiple: să alerge foarte repede (chiar în unele zone jocul se mai numeşte „fuga"), să sară bine, să se comporte ca o adevărată fiară încolţită. Acest lucru ne trimite la perioada cînd omul se putea transforma, în concepţia sa, în animal şi viceversa, adică cea a vînătorilor primitivi, deci în mezolitic, perioadă marcată de „cultura vînătorii". O serie de alte elemente din joc ne dau dovada arhaicului său. Chiar aşezarea în teren — trei şiruri a cîte trei, într-un spaţiu dreptunghiular — ne oferă imaginea binecunoscută a sanctuarului mic de la Sarmizegetusa, evident cu încărcătura sa de simbol coborîtă din cosmogonia populară, aspect pe care-l vom întîlni şi-n cazul bătului de joc şi al mingii. Mai mult, prezenţa unui conducător de joc, aşa cum apare şi la „Căluşari" ne face să credem nu atît într-o metamorfozare a divinităţii de tipul Fiinţa-Supremă sau Stăpînul-Animalelor, ci în persoana „Vraciului" sau a „Înţeleptului" comunităţii, cel care era iniţiat în toate şi în faţa căruia se dădea testul şi care avea singurul calitatea să hotărască intrarea în rîndul maturilor.

Interesant, ca o paranteză dar poate nu lipsită de o legătură cu vechimea jocului şi cu specificul său caracteristic numai acestor oameni, este faptul că în anumite zone (Andreeşti, Bîrzeiu de Pădure, Cîrligei, Urdorii de Sus — toate din Gorj, Orbeşti-Vîlcea, Galiciuica-Dolj, Vădastra-Olt) echipa de „Căluşari" are în componenţa sa 9 oameni. Bătul de oină, ce şi astăzi are forma stilizată a unei bîte, a fost iniţial încărcat de o anumită sacralitate pe care trebuie s-o întrevedem pentru a-i găsi în final rostul, pentru că în orice lucru elaborat nimic nu este întîmplător.

Este la origine arma, prin excelenţă, a războinicului arhaic şi cum se întîmplă, de regulă, încetarea funcţiei sale ca armă de război, datorită unora mai moderne, a rămas ca valoare de instrument cultural. Este astfel o dovadă în plus a vechimii jocului, amintind din acest moment de grupările războinice.

Mingea, alt obiect al jocului, reprezintă o interesantă modalitate de măsurare a timpului, un cronometru al jocului; deci, reprezintă noţiunea de timp. Perioada cît aceasta îşi desfăşoară zborul, tînărul trebuia să se deplaseze. În momentul cînd mingea ajunge la sol, perioada „tabu" pentru cel din alergare a încetat, acum începînd să fie hăituit şi trebuind să se descurce prin calităţile sale dobîndite pînă atunci. Poate fi făcută o legătură între traiectoria obiectului, din momentul lovirii care trebuie făcută cît mai aproape de sol, cu traiectoria soarelui pe cer în mişcarea lui de o zi. Este din nou un element din cosmogonia populară întîlnită atît de des şi aproape în fiecare act iniţiatic arhaic. Deci, mingea reprezintă o transfigurare a soarelui într-un complex de rit iniţiatic ce fără doar sau poate ne trimite la sorgintea lui dacică. O teorie acceptată despre etimologia cuvîntului „dac" este aceea că sînt „asemenea lupilor", care seamănă cu lupii, sau „lupi" de unde şi numele, citat de Strabon: daci din dàoi, venit din frigianul dàos care însemna „lup". În cadrul ritualurilor de ideologie vînătorească, tinerii trăiau perioade de timp ascunşi prin munţi ducînd o viaţă de lup, avînd grijă să nu fie văzuţi de nimeni, demonstrînd posibilităţile lor de a se transforma ritual în acel animal.

Un astfel de scenariu, transmis nouă prin jocul „oina", putea fi un moment de vîrf pentru cetele de tineri care trăiau ca niște „lupi". Făcea parte dintre testele de forță fizică și bravură (suportarea unei lovituri cu un obiect aruncat). În momentul trecerilor prin culoarele de hăitași, pe care le putem vedea și astăzi în jocul modern, cel urmărit să fie atins, era carnasierul însuși. În cadrul complexului creat în jurul lupului, nume stindard, obiceiuri, ritualuri, jocul „oina", văzut astăzi pe terenurile de sport, a fost o componentă care tocmai prin aceasta își demonstrează vechimea și specificitatea carpato-dunubiană.

Așadar, de cine? cînd? și unde? Numai de oamenii acestor meleaguri, pentru că există numai aici. Începînd din mileniul I î.e.n. de cînd se cunosc formele primare ale unor jocuri și întrecerile sportive de astăzi, acestea au avut corespondențe asemănătoare în mai multe părți ale lumii.

Unde? Din platoul Transilvaniei, leagănul dacilor, unde își avea și inima în munții Orăștiei, pînă la Dunăre, de-a lungul albiilor de rîuri.

Dar, oina reprezintă o dovadă elocventă, dincolo de caracterul ei pur sportiv, acum în vremurile noastre, o mostră de unitate spirituală a dacilor, care sînt recunoscuți că n-au renunțat niciodată la caracterul local, pentru modele noi, deși au fost ocazii, cum ar fi cultura celtă, pentru a da numai un exemplu și care a fost bine infiltrată în Dacia. Cel mai bine o spune Vasile Pârvan, *cel care ca nimeni altul a știut să descopere și să facă cunoscut omenirii felul oamenilor de aici: „Dar Dacia e un teritoriu prea organic-unitar în civilizația sa pentru a se diferența în chip absolut după regiunile de influență străine".*

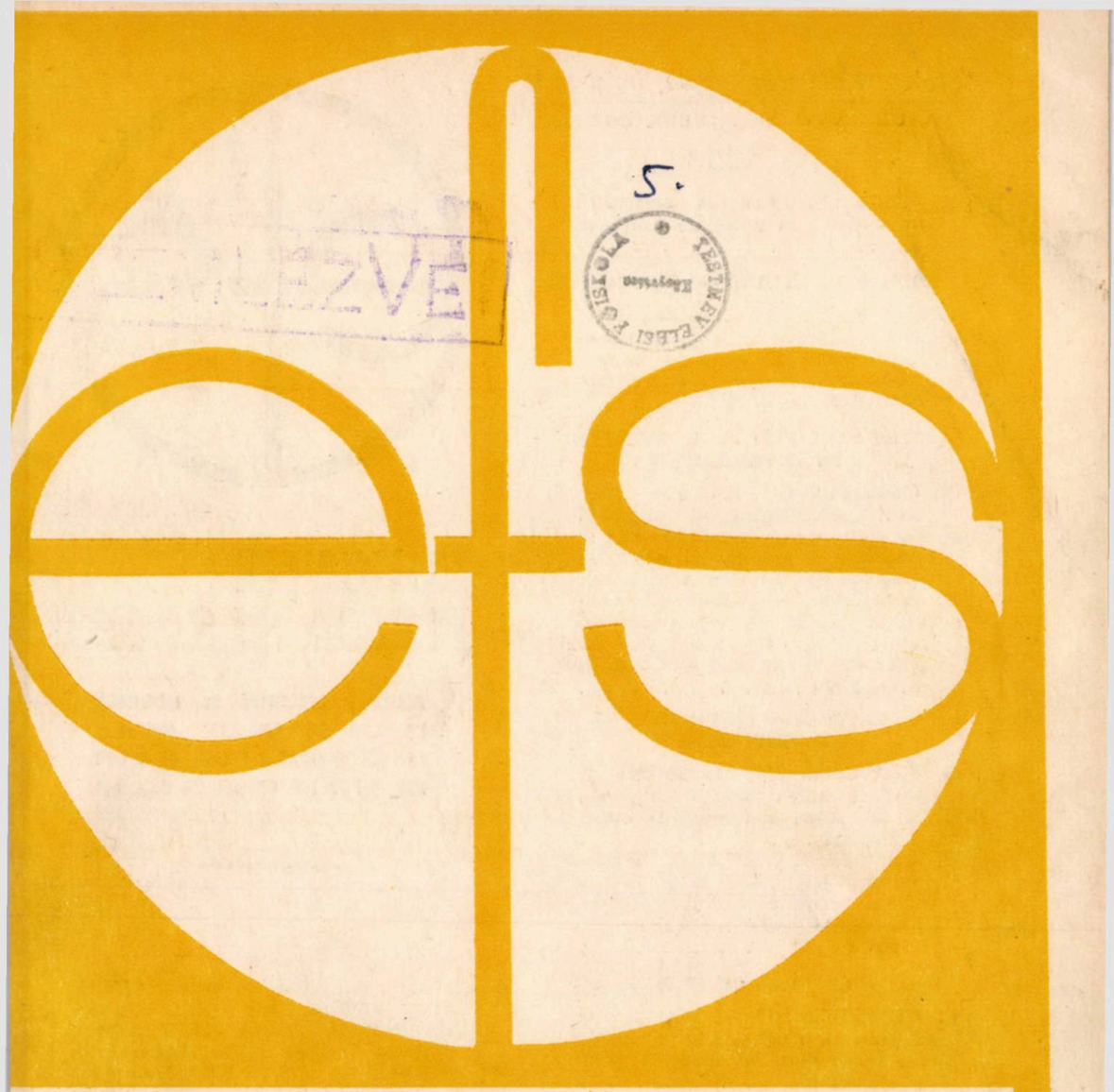
(Bibliografia la autor).

V. STOIAN : Etait-il pratiqué le jeu d'oïna par les jeunes dacs ?

On a dit que le jeu d'oïna était, a l'origine, un jeu pastoral, tenant compte surtout que les anciens habitants de ces lieux — les dacs — étaient les hommes d'une culture de montagne, étant en majorité des bergers. Les éléments composantes du jeu, ainsi que les objets du jeu, avec leur force de symbole, comme dans tout rituel de l'homme archaïque, sont éloquentes : premièrement l'idée du jeu en soi ; deuxièmement, le bâton n'est pas autre chose que l'outil du berger, disons un peu stylisé, et la balle une transfiguration du soleil dans un complexe rituel d'initiation. Peut-être aussi le nombre des joueurs, 9, identique avec celui des équipes de „călușari" (danse populaire) présentes dans beaucoup des régions habitées par les dacs. On fait aussi d'autres parallèles entre habitudes et pratiques des dacs et le jeu d'oïna, tel qu'il est pratique de nos jours.

V. STOIAN : Has „Oina" been Practised by the Young Dacian ?

It has been stated that originally „Oina" was a pastoral game ; the Dacians, our forefathers, were people belonging to a culture that developed in the mountains and grazing was their main pursuit. The components of the game as well as its objects with their symbolic load, like that of any ritual of man in the ancient times, stand proof of it ; first of all the very idea of the game ; then the stick is nothing else than a stylized shepherd's cudgel and the ball is a kind of transfiguration of sun in an initial complex rite. We might add even the number of players — nine — identical to that of the teams of the „Călușari's" dance still alive in many of the regions the Dacians lived in. The author makes a number of other parallels between the Dacians' customs and practices and the „Oina" game as it is played today.



EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

7 1983

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă !

ANUL XXXVI, Nr. 7 IULIE, 1983

CUPRINS

A. NICU : Implicațiile sportului universitar în stilul de viață al viitorului 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

GH. CÎRSTEA : Rolul educației fizice și sportului în determinarea stilului de viață al oamenilor muncii dintr-o întreprindere bucureșteană 6

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

N. OPRIȘAN, GH. RĂUȚĂ : Factorii perturbatori ai creșterii performanțelor sportive de la juniorat la seniorat și căile de limitare sau anulare a acestora 15

V. FARCAȘ : Optimizarea sistemului unitar de verificare și apreciere a pregătirii fizice și sportive a elevilor din școala gimnazială 21

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

D. CĂPĂSTRARU : Învățarea și perfecționarea trasului la poartă la fotbal, în special la copii și juniori 37

C. HUDIȚĂ, I. GORUN, V. GHENADI : Contribuții la determinarea conținutului jocului de volei la echipele masculine de Divizia „A“ 46

MEDICINĂ SPORTIVĂ

O. PETRESCU : Contribuții la recuperarea afecțiunilor aparatului locomotor la sportivi prin acupunctură 49

OPINII — CONSULTAȚII

I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor (II) 52

ELENA DOBINCĂ : Simpozionul național „Daciada“ — secțiunea a III-a 55

SPORT — ODIHNĂ — RECREAȚIE

GH. COJOCARIU : Comisia metodică de educație fizică și sport pe comună — nucleu de bază pentru perfecționarea cadrelor didactice 57

FILE DE ISTORIE

C. BOBEI : Pagini din istoria aruncării suliței (II) 61

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM“ — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

IMPLICAŢIILE SPORTULUI UNIVERSITAR ÎN STILUL DE VIAŢĂ AL VIITORULUI

Conf. univ. dr. ALEXE NICU
C.N.E.F.S.

O astfel de problematică este de o mare importanţă îndeosebi în cercul specialiştilor întrucît fenomenul sportiv reprezintă una din realităţile sociale ale lumii clipei de faţă cu o mare şi aprinsă adeziune din partea maselor şi, poate, cu cea mai intensă trăire, indiferent de locul unde am căuta-o. De aceea, prognoza evoluţiei fenomenului este impusă futurologiei pentru că se include în inventarul tematic complex al devenirii societăţii umane din care nu va lipsi indiferent de natura structurilor şi obiectivelor ei şi de durata timpului în care am dori să-i urmărim evoluţia.

1. Sociologii, psihologii, pedagogii, istoricii şi futurologii au formulat deja unele idei, au iniţiat anchete, au studiat dinamica fenomenului în secolul nostru, cel care de fapt i-a dat dimensiunea şi substanţa, încît ei pot prefigura liniile lui de perspectivă. Deci, cum va fi în viitorul apropiat şi îndepărtat ? Cum îl dorim ? Cine şi cît îl va influenţa ?

Toate aceste întrebări fundamentale demonstrează că prognoza lui este predominent un proces elaborat, că nu ne este indiferent modul în care va fi implantat în contextul unei lumi viitoare. **Simţul timpului** din care derivă **simţul viitorului** este o însuşire intelectuală, care se educă din nevoia de a acţiona deliberat atunci cînd se pune problema cercetării şi cunoaşterii traiectoriei şi direcţiilor de dezvoltare ale vieţii şi societăţii, ale componentelor ei.

Evident, sursele **permanenţei sportului,** ca şi ale **universalităţii sale** trebuie căutate în esenţa lui educativă şi modelatoare, în valoarea sa igienică, în efectele biologice şi psihice privind echilibrul şi potenţialul fiinţei umane, în fascinaţia pe care o provoacă prin neprevăzutul şi chiar fabulosul pe care le conţine şi prin modul în care acestea se proiectează asupra vieţii uniforme a realităţii cotidiene. Pentru această raţiune elementară putem unanim conchide că sportul are viitor şi că el nu numai că se va menţine în mozaicul social, dar că spaţiul şi importanţa sa vor spori. Căile de manifestare şi de dezvoltare vor fi atît cele tradiţionale, cît şi cele pe care noile structuri sociale le vor forma. Din ansamblul celor dintîi sportul universitar va rămîne în continuare o sursă, un cadru şi o idee a continuităţii vieţii sportive în general.

Viaţa universitară a reprezentat în orice moment sau etapă istorică a dezvoltării societăţii omeneşti o sursă de idei, de principii, de legi şi atitudini ce au depăşit pragul instituţiilor academice şi s-au difuzat în contextul vieţii generale, devenind bunurile ei spirituale şi materiale. Sfera filozofică, politică, economică şi ştiinţifică, culturală şi morală a omenirii a fost permanent alimentată de produsul gîndirii şi practicii universitare.

Sportul, în versiunea lui modernă, izvorăşte în sec. XIX tot din perimetrul instituţiei universitare. De fapt, în noul său ciclu el îşi regăseşte vechiul spaţiu şi climat, întrucît palestrele antice cultivau formele agonistice (de întrecere) ale exerciţiilor fizice. Similitudinea nu-i întîmplătoare, deoarece vîrsta studentului egală cu cea a efabului, opţiunea lor rafinată pentru echilibrul manifestărilor biologice şi psihice ale omului, corespunzător unor idealuri umaniste, cadrul organizatoric, puterea tradiţiei şi înclinaţia ca şi necesitatea asocierii tineretului pe temeiuri filozofice, politice, emoţionale sînt elemente care pot acţiona favorabil şi asemănător din multe puncte de vedere, indiferent dacă perioadele istorice

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1983, pag.1

sînt distanțate în timp. Se spune că viața societății, istoria sa au **ritmurile lor proprii**, ciclicitatea lor respectivă. Fără a le nega adăugăm doar **diferența de tempou, de intensități și chiar de conținut.** Pentru exemplificare susținem un fapt indiscutabil, acela ca pînă la sfîrșitul veacului curent, dinamica umană, mersul, parcurgerea spațiilor se vor dubla față de momentul actual. Migrația maselor spre turism, începută înaintea celui de-al II-lea război mondial se va amplifica. Omogenitatea culturală și spirituală căutată și urmărită în sec. XIX și XX va ceda în fața tendinței tot mai evidente de diversitate, de **destandardizare,** semnal pe care l-au dat deja unele instituții de învățămînt superior. Modificările în acest plan vor pleca de la învățămîntul superior către cel primar.

Tendința discutabilă în unele țări occidentale ca studentul să-și proiecteze propriul său învățămînt se înregistrează deja. Se semnalează chiar apariția unor universități autointitulate libere sau „parauniversități" și colegii experimentale în care studentul are posibilitatea să-și aleagă dintr-un bogat sortiment de cursuri numai ce-i convine. În viziunea acestor instituții originale însușirea rigidă a unei informații impusă de programele didactice specifice școlii tradiționale a erei industriale se pare a fi mult prea limitantă pentru posibilitatea alegerii de către student de a-și selecționa cele necesare lui, nu la modul general ci particular. Sistemul locurilor și numerelor fixe care se critică în multe părți ale lumii, ca și cel al notărilor, raporturile severe dintre dascăl și student sau elev, al diplomelor și adeverințelor de frecvență, structura komeniusiană a anului de învățămînt, a ciclului săptămînal, al orarului diurn, al prelegerii alternate de pauză, a trimestrelor, semestrelor și anilor de studii se va confrunta tot mai mult cu intențiile așa-numitei liberalizări a învățămîntului. Se vorbește tot mai insistent de scoaterea studentului și chiar și a elevului din perimetrul școlii tradiționale și aducerea sau ducerea lui către realități, către deja numitele „facultăți exterioare". Evident, aceste lucruri sînt greu acceptabile din punctul nostru de vedere. Dar învățămîntul în general și cel universitar în special trebuie să evite șocul cu viitorul. El trebuie să-și caute obiectivele, metodologia în viitor și nu în trecut. Prelungirea mediei de viață ca și perisabilitatea rapidă a cunoștințelor, reclamă un învățămînt activ și permanent, bazat pe o conectare și deconectare continuă, dincolo de vîrsta tinereții și continuată, de-a lungul întregii trăiri. Revoluția tehnico-științifică va produce modificări esențiale în tehnicile de predare. Prelegerile vor fi înlocuite de o diversitate de forme de transmitere a informațiilor. Deja sînt folosite experimente în acest sens, cum sînt așa-zisele prelegeri simulate, prin intermediul calculatorului. Pe fondul dezvoltării și generalizării informatizării, învățămîntul universitar va suporta, așa cum se va întîmpla și cu structurile vechi ale institutelor economice și industriale modificări profunde în edificiul său actual. Amfiteatrul ar putea să devină în foarte multe locuri din lume caduc la sfîrșitul secolului, studentul putînd obține, prin intermediul sistemelor informaționale, computerizate, valorificînd aparate video și de înregistrare, avînd echipamentul electronic, cabina sa de studiu pentru învățarea limbilor străine, un randament sporit în plan intelectual, eliberîndu-se mult de restricțiile sistemului disciplinat specific învățămîntului tradițional.

Desigur, această perspectivă își va avea propria sa dialectică. Dinamica fenomenului nu va fi egală între Nord și Sud. Și între Vest și Est vor fi diferențe de tempou și chiar de orientări, chiar dacă informatizarea va fi relativ omogenă, avînd în vedere generațiile de microprocesoare apropiate cu care se va opera pe aceste coordonate geo-politice în viitorul apropiat.

2. Într-un astfel de context care se prefigurează, desigur, cu marile lui aproximații, sportul universitar nu poate rămîne izolat, indiferent și mai cu seamă anacronic. După cum se știe diversificarea instituționalizării sportului și difuzarea lui din mediul universitar în cel școlar, militar, medical, industrial, municipal, rural etc. nu i-a micșorat aportul și importanța în ansamblul vieții universitare. Dimpotrivă i le-a stimulat. Ponderea sportului universitar în majoritatea țărilor, chiar și a celor în curs de dezvoltare se menține ridicată. Raporturile lui cantitative și calitative cu întreg eșafodajul sportiv înconjurător se vor păstra la nivelurile actuale pînă la sfîrșitul secolului. Prin urmare și în perspectiva imediată a timpului și în cea îndepărtată (de-a lungul sec. XXI) sportul universitar va constitui o prezență sesizată în ansamblul vieții generale și sportive fie ea națională, fie internațională. Unde se vor produce însă totuși unele mutații, ce forme noi vor apărea în cadrul său, cum vor afecta ele trăirea stu-

denților și în general a oamenilor sînt întrebări stăruitoare și interesante, cărora încercăm să le dăm un răspuns.

Prognoza sportului universitar nu poate fi detașată de cea a sportului general, indiferent de spațiul profesional sau planul social în care se manifestă. De aceea, criteriile după care ne conducem în elaborarea ei nu le putem diferenția, chiar dacă sportul universitar își are marile sale tradiții și preferințe în modul în care și-a ales ramurile sportive prin care se evidențiază. Contează doar caracteristicile care au asigurat perenitatea sporturilor timp de un secol. Ele vor susține și în continuare prezența lor, evident cu modificări atît de conținut, cît și de formă. Astfel, în ordine, **asperitatea și spectaculozitatea confruntării sportive, complexitatea tehnică a măiestriei sportive, emoționalitatea și estetica gestului sportiv** vor marca dinamica evoluției sporturilor. În lumina acestor caracteristici care devin criterii de menținere și promovare putem susține că **jocurile sportive** (baschetul, handbalul, fotbalul, voleiul, besbolul, hocheiul, polo și tenisul de cîmp și de masă) vor avea o intensă dezvoltare. Ea este provocată de împletirea armonioasă a eleganței și virtuozității actului motric cu fermitatea și susținerea aprigă a șanselor. Jocurile sportive impun victoriei o ambianță pasionantă și chiar solemnă. Durata și structura impusă de regulamentele de întrecere acordă șanse multiple de reușită, de reluare a aspirațiilor pentru dobîndirea ei. Raporturile cointeresate dintre individ și colectivitate permit o evidențiere echilibrată. În aceeași categorie se încadrează și ciclismul, înotul, atletismul și toate tipurile de ștafetă ale căror efecte și sensuri educative se apropie de cele specifice jocurilor sportive. Le urmează cu o tendință de creștere de tip exponențial **sporturile care estetizează mișcările omului** — patinajul artistic, gimnastica ritmică și sportivă, înotul artistic. Cîștigă teren și se vor dezvolta linear **sporturile tehnice** impulsionate de revoluția tehnico-științifică (automobilismul, motociclismul etc.) **ca și cele de viteză și care implică ideea de risc** — schiul alpin, luptele, judo. Vor apărea sporturi noi specifice mediului acvatic (voleiul, baschetul în apă) și alte jocuri sportive derivate sau rezultate din combinația elementelor tehnice din cele deja consacrate. Într-o perspectivă îndepărtată se pot imagina **jocuri realizate în spațiu cosmic** sau un **tip de ecosport** izvorît din relația actuală dintre om și mediu ambiant. Prin urmare, jocurilor li se rezervă o evoluție globală impetuoasă, însoțită evident de modificări ale regulilor de concurs și de arbitraj, care vor urmări sporirea laturii spectaculoase, a intensității jocului și a complexității procedeelor tehnice. În modalitatea atît de contestată a arbitrajului uman vor interveni perfecționări considerabile pe linia obiectivizării lui, întrucît funcțiile respective vor fi preluate de mașini electronice, de sisteme informatice. Se subînțelege așadar că **întrecerea sportivă** va dobîndi o diversificare calitativă considerabilă față de nivelul pe care îl consemnăm cu această ocazie.

Circulația informației determinată de perfecționarea uluitoare a mijloacelor mass-mediei va mări spațiul și importanța destinată competiției sportive. Desigur, comercializarea excesivă a vieții sportive, care va provoca într-o anumită parte a lumii o excrescență a profesionismului, nu poate fi evitată. Instituțiile sportive naționale și internaționale se vor înmulți concomitent cu creșterea relațiilor de funcționare și administrare a unei vieți sportive abundente și tot mai mult oficializată de un calendar competițional ce va stimula o continuă și acerbă ierarhizare a performanțelor.

În acest context sportul universitar în pofida schimbării structurii învățămîntului superior sub influența informatizării **va fi unul din factorii de conservare totuși a unității acestuia,** ca urmare a păstrării și cultivării spiritului clubului tradițional și de asociere, a însemnelor exterioare, a culorilor echipamentului, a devizelor care conțin idealuri și convingeri tinerești ce se păstrează nealterate de-a lungul generațiilor. Oricît de detașat va fi studentul de incinta amfiteatrului sau laboratorului, spațiul sportiv, incinta stadionului îl vor readuce în și lîngă clubul și echipa sa studențească. Jocurile sportive, atletismul și unele probe de înot vor constitui în continuare marea atracție sportivă a lumii studențești dinaintea încheierii secolului XX și dincolo de hotarele lui. Valoarea competițională a echipelor studențești participante la toate edițiile **J.U.M.** la aceste ramuri sportive este impresionantă. Marea majoritate a sportivilor participanți la J.O. postbelice și a campionilor olimpici ai acestor ramuri sportive sînt studenți. Ei le vor ilustra și în continuare, pentru că în cadrul lor nu va apărea procesul consacrării precoce a măiestriei sportive așa cum s-a constatat în ultimul deceniu în gimnastica și în foarte multe probe de înot.

3. **În România socialistă,** sportul în ansamblul său își va păstra caracterul său primordial educațional și instructiv. Cel universitar rămîne înscris ca și acum în această traiectorie de obiective și sensuri. Dinamica sa din ultimii 35 ani este reflexul creșterii de aproape 10 ori a populației studențești românești față de datele perioadei interbelice. Foarte mulți campioni olimpici, mondiali, europeni, balcanici și naționali ai României au fost și sînt studenți. Eficiența sportului universitar se demonstrează și în țara noastră în ansamblul jocurilor sportive, atletism, înot, scrimă și judo, confirmînd o orientare care are tendință de generalizare în lume. Ea este determinată și de sistemul piramidal al sportului școlar care îl fundamentează și-l prefigurează pe cel universitar prin profilul cluburilor și sistemul de selecție și inițiere sportivă. Prognoza sportului universitar românesc este un mijloc esențial al fundamentării științifice a planurilor de dezvoltare ca al oricărui domeniu social. Planificarea este o funcție fundamentală a statului socialist care stabilește obiectivele, căile, metodologia și realizările intermediare și finale ale intervalului pronosticat pentru toate compartimentele vieții sale. Învățămîntul superior românesc va fi și el profund influențat de progresele informatizării și se va adapta înnoirilor impuse de efectele și eficiența pe care o vor declanșa. Dar structura sa va fi în același timp tot mai mult modelată de concepția conducerii statului român privind integrarea învățămîntului superior cu cercetarea științifică și procesele de producție. În această perspectivă universitatea se va contopi tot mai mult cu realitățile specifice economiei, industriei, agriculturii și culturii țării. În acest scop ea își ajustează formele, tehnologiile și metodologiile de predare și însușire ale cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor la nevoile reale ale unei vieți concrete ce se dorește să-și îmbunătățească continuu condiția în favoarea colectivității și a individului. Cointeresarea studentului izvorăște din identificarea sa cu sensurile transformatoare ale unei societăți care-i aparține. De aici rolul său activ, militant. Universitatea nu-i un scop ci un mijloc al devenirii sale sociale. Printre altele ea trebuie să-i formeze ideea și deprinderea de asociere, de autoconducere și autogestionare atît de necesare formării unei personalități robuste pe plan profesional, politic și moral. Or, activitatea sportivă, organizarea și desfășurarea ei reprezintă un cîmp admirabil și profund motivat pentru student de a-și manifesta și cultiva aceste trăsături caracteriale atît de necesare definirii și maturizării sale sociale, dincolo de hotarele sportului.

Va fi încă o formă de preocupare și cultivare a tineretului nostru pentru a-și organiza și conduce viața în conformitate cu idealurile filozofice și politice ale edificării unei societăți noi, mai echitabile pe plan social, superioară din punct de vedere material și spiritual. Prin urmare, clubului sportiv studențesc îi conferim o semnificație complexă cu funcții multiple care vor rezista timpului. Performanța sportivă studențească va fi întreținută și modelată în concordanță cu nivelurile naționale și internaționale. Dar ea nu va fi singurul și marele efect al unei astfel de activități opționale a studentului, pentru că se urmărește ca el să rețină mecanismele și exercițiul efortului volițional și intelectual reclamat de performanța sportivă, să memorizeze emoția și bucuria gestului motric rafinat, să-și construiască din victoria și înfrîngerea de pe terenul sportiv o înțelegere adîncă a întregii sale trăiri, să păstreze prelung disciplina renunțării și a regimului de viață controlat atît de proprie unei realizări remarcabile care este recordul sau gloria concursului, respectul total pentru partener și mai ales pentru cel învins, condiție indispensabilă a întîietății sale. Pe care trebuie să o accepte că este vremelnică și atît de repetabilă și difuzabilă. Aceste sensuri conferă sportului nostru, performanței sportive studențești din țara noastră o dimensiune și o circulație permanent înnoitoare și chiar modelatoare pentru toată suprafața sportului românesc. Ca efect al democratizării și accesibilității învățămîntului nostru universitar sensurile și mesajul se transmit, se preiau și astfel se generalizează în viața tineretului, în reflexul și atitudinea oamenilor vîrstelor următoare.

4. Sportul universitar românesc ca și cel internațional prin nivelul intelectual al celor ce-l reprezintă, prin convingerile filozofice umaniste și generoase ale manifestărilor, prin educația politică întemeiată pe ideea coexistenței pașnice a unei lumi divizate de ideologii, convingeri religioase și diversitate politică și rasială va contribui puternic la menținerea și perfecționarea competiției sportive internaționale ca mijloc direct, egal și sincer de cunoaștere, înțelegere și respect

reciproc între generațiile următoare de tineri ale planetei noastre. Ea va fi tot mai mult o punte și un spațiu de întîlnire și comunicare indispensabile consolidării păcii, condiție sine qua non a salvării speciei umane. Pentru această mare finalitate J.U.M. vor dobîndi o autoritate ce va spori odată cu scurgerea timpului, lumea studențească constituind în viitor ca și totdeauna în trecut o energie pe care istoria a valorificat-o în scopul uriaș al revitalizării ciclicității sale. Privit dintr-o astfel de perspectivă sportul studențesc contemporan necesită o atenție pentru care orice efort venit din toate zonele vieții sociale care îl înconjoară este nu numai binevenit, dar și impus de imperative ce nu mai sînt taine pentru nimeni.

A. NICU : Les implications du sport universitaire dans le style de vie de l'avenir

La vie universitaire a représenté dans chaque etape historique de développement de la société une source d'idées, de principes, de lois et attitudes qui ont forcé les portes des institutions académiques et se sont répandues dans le contexte de la vie générale, devenant ses biens matérielles et spirituelles.

La sphère phylosophique, politique, économique et scientifique, culturale et morale de l'humanité a été nourrie en permanence par le produit de la pensée et de la pratique universitaire.

Le sport, aussi, dans sa version moderne, trouve ses sources dans le XIX-ème siècle dans l'institution universitaire. La diversification de l'institutionalisation du sport et son diffusion du milieu universitaire dans celui scolaire, militaire, industriel, citadin, rural etc. n'ont pas amoindri l'apport et l'importance du sport dans l'ensemble de la vie universitaire. Au contraire, elles ont été stimulés.

L'importance du sport universitaire dans la grande majorité des pays, même dans ceux en voie de développement, est grande.

La prognose du sport universitaire ne peut être détachée de celle sportive générale, quel que soit l'espace professionel ou le plan social de manifestation.

Le sport universitaire a ses grandes traditions et des préférances dans la manière de manifestation. Le sport universitaire roumain, tout comme celui international donnera sa contribution au maintien et au perfectionnement de la compétition sportive internationale.

A. NICU : Implications of University Sports on Life Style in the Future

University life has been in any historical moment or stage of the development of the human community a source of ideas, principles, laws and attitudes, which have gone beyond the academic institutions and have spread in the context of life in general, becoming spiritual and material assets.

The philosophical, political, economic, scientific, cultural and moral spheres of mankind have been permanently fed on the products of university thinking and practice.

Sports, in their modern version, revived in the 19th century again in universities. The diversified institutionalization of sports, their spreading from the university area to the military, medical, industrial, municipal and rural ones, have not decreased their contribution and significance in university life ; on the contrary, they have stimulated them.

University sports tend to maintain a great share in most of the countries, the developing ones included.

The predictions in terms of university sports cannot be separated from those in terms of sports in general, regardless of the professional area or social plan in which they occur.

University sports have their own traditions and preferences. In Romania both university and international sports are sure to contribute to maintaining and improving the international sporting competition.

ROLUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI ÎN DETERMINAREA STILULUI DE VIAŢĂ AL OAMENILOR MUNCII DINTR-O ÎNTREPRINDERE BUCUREŞTEANĂ

Lector univ. GHEORGHE CÎRSTEA
I.E.F.S.

Importanţa deosebită a educaţiei fizice şi sportului pentru sporirea randamentului în muncă al omului din societatea noastră nu este negată şi nici subapreciată de nimeni. Există reglementări precise, programe, hotărîri, manuale, îndrumare metodice, cercetări etc. care impun sau recomandă necesitatea practicării sistematice, organizate şi în mod independent, a exerciţiilor fizice, sub diferite forme, datorită valenţelor educative ale acestei activităţi umane.

Activitatea concretă pentru traducerea în fapt a deziderateului practicării zilnice, sistematice a exerciţiilor fizice, de către toate categoriile de populaţie, nu este peste tot la nivelul cerinţelor de ordin teoretic, al exigenţelor comenzii sociale.

Între viaţa din întreprindere şi cea din afara acesteia se poate stabili fie o armonie reală, fie o mare deosebire.

Comportamentul şi atitudinile omului rezultă din interacţiunea factorilor motivaţionali cu cei situaţionali. Această interacţiune este influenţată şi de experienţa şi aptitudinile individuale, precum şi de numeroşi factori întîmplători.

În prezenta cercetare s-a pornit de la aceste premise, ţinînd seamă că eşantionul investigat este situat în mediul urban, îşi exercită activitatea profesională în aceeaşi întreprindere şi are o componenţă eterogenă sub aspectul sexului, vîrstei, nivelului de instruire, stării civile, ocupaţiei etc.

Am încercat, prin investigaţie sociologică concretă, o abordare a relaţiei între activităţile fizice speciale şi bugetul de timp liber al subiecţilor din eşantion.

Progresul tehnic, sprijinit evident de cel ştiinţific, impune, în zilele noastre, o micşorare îngrijorătoare a travaliului dinamic al individului, fapt care va duce — în mod logic —, la o diminuare a capacităţii motrice a acestuia, cu efecte negative de ordin ontogenetic şi — dacă fenomenul persistă în timp — chiar filogenetic.

IPOTEZE

1. Locul educaţiei fizice şi sportului, în cadrul bugetului de timp, este în funcţie de concepţia oamenilor muncii despre rolul social al acestor activităţi şi de „gustul" pentru efectuarea lor, gust format — în mod deosebit — prin procesul instructiv-educativ specific din şcoală. Am considerat, deci, că mai repede este vorba de lipsa unei obişnuinţe, la majoritatea oamenilor, de a practica sistematic exerciţiile fizice şi că nu primează lipsa de timp, de baze şi materiale sportive etc.

2. Rezistenţa faţă de inovaţie, de promovare a noului în ceea ce priveşte formele de practicare a exerciţiilor fizice se manifestă mai mult la factorii de decizie din întreprindere şi mai puţin la lucrătorii propriu-zişi.

3. Locul, relativ slab, ocupat de sport în structura timpului liber se datoreşte, cu precădere, lipsei de obişnuinţă de practicare a acestuia.

METODE ȘI TEHNICI DE CERCETARE

1. Studierea documentelor pe baza cărora s-a desfășurat și înregistrat activitatea extraprofesională, organizată în colectiv, a lucrătorilor industriali cuprinși în studiu (planuri de muncă, dări de seamă, grafice, gazete de perete etc.).
2. Analiza cauzală realizată prin tehnica anchetei pe bază de chestionar, interviului și observării directe.
3. Cronografierea activităților dintr-o săptămînă, prin folosirea unor fișe special elaborate și completate prin tehnica autoînregistrării îmbinată cu cea a interviului retroactiv.
4. Prelucrarea statistică a datelor și reprezentarea lor grafică.

LOC ȘI SUBIECȚI

Investigația sociologică s-a realizat în rîndul lucrătorilor de la Întreprinderea de mașini electrice București (I.M.E.B.), pe un eșantion de 85 de persoane (7 la sută din numărul total). Structura eșantionului a fost cea prezentată în tabelul 1.

REZULTATE

Gimnastica zilnică de întreținere (în care includem și gimnastica de înviorare) — cu importanță igienică deosebită — s-a practicat în mod sistematic doar de 13 la sută dintre subiecți, de sex masculin. Este bine de precizat că aproape

Tabelul 1

CRITERII ȘI SUBDIVIZIUNI		Număr (în procente)
SEX	Masculin	81,5
	Feminin	18,5
VÎRSTĂ (ani)	Sub 20	18,5
	20 - 24	14, 8
	25 - 29	29,6
	30 - 34	20,4
	35 - 39	11,1
	Peste 39	5,6
NIVEL DE INSTRUIRE	4 clase	5,5
	7 - 8 clase	20,4
	Școală profesională	48,2
	Școală tehnică	3,7
	Liceu terminat	5,5
	Liceu în curs de efectuare	14,8
	Studii superioare	1,9
OCUPAȚIA (secția de muncă)	Bobinaj	24,1
	Locomotiva Diesel - electric	16,7
	Strungărie	13,0
	Demarori	11,1
	Autoutilare	9,2
	Construcții metalice	9,2
	Mecanic - șef	7,4
	Montaj	5,6
	Turnătorie	3,7

toți acești lucrători industriali sînt adulți și ei au făcut, pînă nu de mult timp, sport de performanță. Practicarea acestui gen de gimnastică a apărut în fișele buget de timp, cu toate că în chestionar nu am cuprins o întrebare specială în acest sens.

Gimnastica în producție, practicată sistematic în multe instituții și întreprinderi bucureștene și din alte orașe ale țării, a confirmat efectele preconizate, care s-au concretizat în ridicarea randamentului muncii, scăderea oboselii, buna dispoziție etc.

În cadrul eșantionului nostru și în întregul colectiv de oameni ai muncii din întreprindere nu s-a practicat gimnastica în producție în perioada efectuării investigației sociologice.

Răspunsurile celor investigați la întrebarea referitoare la dorința de practicare a gimnasticii în producție au fost diverse (tabelul 2).

Tabelul 2

GIMNASTICA ÎN PRODUCȚIE : DORINȚĂ ȘI MOTIVAȚIE

		DA (51,4 %)				NU (48,6 %)				
		Este o necesitate după orele de muncă	Înviorează corpul și dă poftă de lucru	Este necesară, după câteva ore de muncă, pentru a schimba felul mișcărilor, a înlătura rigiditatea, etc	Oferă mișcare organizată, condusă de cineva care se pricepe	Se face destul efort fizic în muncă	Se pierde din timpul de lucru	Lipsesc condițiile corespunzătoare	Nu se văd foloasele ei	Din obișnuință nepracticării
Total eșantion		3,7	27,8	16,7	3,2	31,5	9,3	2,0	2,0	3,8
Sex	Masculin	4,5	34,1	18,2	4,5	27,3	9,1	2,3	-	-
	Feminin	-	-	10,0	-	50,0	10,0	-	10,0	20,0
Nivel de instruire	4 clase	-	-	-	-	33,3	-	-	33,3	33,3
	7 - 8 clase	9,1	18,2	9,1	9,1	45,4	9,1	-	-	-
	Școală profesională	3,7	40,7	14,8	-	22,2	18,6	-	-	-
	Școală tehnică	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-
	Liceu terminat	-	33,3	-	33,3	33,3	-	-	-	-
	Liceu în curs de efectuare	-	14,3	57,1	-	14,3	-	14,3	-	-
	Studii superioare	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-
Vîrstă (ani)	Sub 20	-	70,0	10,0	-	-	20,0	-	-	-
	20 - 24	-	37,5	25,0	-	37,5	-	-	-	-
	25 - 29	-	18,8	37,5	-	18,8	12,5	6,3	-	6,3
	30 - 34	18,2	18,2	-	9,1	36,4	9,1	-	-	9,1
	35 - 39	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-
	Peste 39	-	-	-	33,3	33,3	-	-	33,3	-

Pe ansamblul eșantionului, între cei care doresc să practice gimnastica în producție și cei care nu doresc acest lucru este o diferență nesemnificativă în favoarea celor dintîi. Sexul și vîrsta sînt criterii care determină diferențieri semnificative. Foarte puține femei doresc practicarea gimnasticii în producție (10,0 la sută), iar pe măsura înaintării în vîrstă crește ponderea celor care nu o doresc.

Interesantă, în această problemă, ni se pare motivația subiecților adusă dorințelor exprimate. După cum se remarcă, în cadrul rațiunilor invocate în favoarea practicării gimnasticii în producție, ponderea cea mai mare (27,8 la sută) o întrunește necesitatea de a înlătura oboseala și a înviora corpul, în scopul creșterii „poftei" de lucru. Deci, totul apare ca fiind subordonat realizării unei productivități cît mai mari. În același sens se înscrie, la o diferență apreciabilă, cel de al doilea argument de ordin pozitiv, care se referă la necesitatea practicării gimnasticii în producție pentru virtuțile ei compensatorii în raport cu mișcările solicitate în procesul muncii.

În ceea ce privește cealaltă categorie a argumentelor, se remarcă predominanța (31,5 la sută) celui care face referire la faptul că activitatea productivă solicită, din punct de vedere al efortului fizic, în mod suficient. Este o argumentare care nu face distincție între activitatea fizică, în general, și practicarea exercițiilor fizice în mod organizat, sistematic și științific, cu scop compensator și formativ. Un alt argument, care se impune în această categorie (9,3 la sută), este cel ce vizează pierderea unei porțiuni din timpul de lucru pentru efectuarea gimnasticii în producție. Se remarcă că acest argument este emis aproape numai de lucrătorii absolvenți ai școlii profesionale, ceea ce ne face să regretăm și mai mult faptul că nici în această verigă specială de învățămînt nu se reușește formarea unor convingeri despre necesitatea practicării exercițiilor fizice, cu rol compensator și relaxator. Nu există, deci, formată convingerea că dacă se pierd chiar cîteva minute din timpul de lucru, acestea vor fi repede recuperate prin randamentul sporit ce urmează efectuării programului de gimnastică în producție.

În privința plimbării, ca formă de practicare a exercițiilor fizice*), se observă — în tabelul 3 (alcătuit pe baza cronografierii activităților dintr-o săptămînă) — că ea apare la mai puțini bărbați (54,6 la sută), față de femei (60,0 la sută). Diferența, în raport de sex, se accentuează, atunci cînd se iau în considerare durata alocată acestei activități și media zilnică.

Tabelul 3

PLIMBAREA : FRECVENȚĂ, DURATĂ, MEDIE (minute)

		NU	DA						Media pe zi
			60-120	121-180	181-240	241-300	301-360	Total	
Total eșantion		44,5	24,1	9,2	5,5	3,7	13,0	55,5	28
Sex	Masculin	45,4	18,2	9,2	6,9	4,6	15,6	54,6	33
	Feminin	40,0	-	50,0	10,0	-	-	60,0	13

La bărbați durata este între 60 și 360 de minute, pentru ca la femei ea să fie numai între 60 și 240 de minute.

Și ca medie, pe zi, superioritatea aparține bărbaților (33 de minute, față de 13 minute) într-un mod semnificativ.

Excursia apare ca cea mai des practicată formă a turismului, de către lucrătorii industriali luați în studiu. Ca preocupare obișnuită (desprinsă prin răspunsurile la întrebările din chestionar) apare doar la bărbați (9,1 la sută), iar ca preocupare sporadică atît la bărbați (65,9 la sută), cît și la femei (70,0 la sută). Vîrsta nu determină variații semnificative în practicarea excursiilor. Cel mai frecvent se practică excursiile de la sfîrșit de săptămînă.

*) Teoria educației fizice și sportului include această formă în turism, alături de excursie, drumeție, alpinism și orientare turistică.

Sportul, în cadrul eșantionului nostru, este slab valorizat în comparație cu plimbările și excursiile.

Sexul apare ca factor evident de diferențiere a practicării sportului. Nici o persoană de sex feminin nu practică, efectiv, sportul (de masă sau de performanță). În schimb, atunci cînd se pune problema preferințelor, aspirațiilor, și femeile se afirmă ca potențe consumatoare de sport.

Una dintre ipotezele cercetării se referea la faptul că locul, relativ slab, ocupat de sport în structura timpului liber al lucrătorilor industriali se datorește, cu precădere, lipsei unor deprinderi și — mai ales — obișnuinței de practicare a acestuia și nu altor factori. De aceea, am inclus în chestionar întrebări care au vizat practicarea sportului (nu a educației fizice, realizată prin lecții sau alte forme) în școală, pentru a constata continuitatea în atitudini comportamentale.

Conform datelor obținute (tabelul 4) reiese că 35,2 la sută dintre subiecți nu au practicat nici un sport în timpul școlarizării, iar 64,8 la sută, deci aproape proporție dublă, au practicat unul sau mai multe sporturi. Și din acest punct de vedere bărbații depășesc evident femeile.

Tabelul 4

PRACTICAREA SPORTULUI ÎN ȘCOALĂ: FRECVENȚĂ, PREFERINȚE, MOTIVAȚII

TOTAL EȘANTION		NU	DA (64,8 %)						
		35,2%	Fotbal	Alt joc sportiv	Atletism	Alte sporturi	Fotbal și atletism	Fotbal și alte sporturi	Atletism și alte sporturi
Sex	Masculin	22,7	31,8	6,8	6,8	15,9	2,3	11,4	2,3
	Feminin	90,0	-	10,0	-	-	-	-	-
Vîrsta (ani)	Sub 20	10,0	60,0	-	10,0	10,0	-	10,0	-
	20 - 24	25,0	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	-	12,5
	25 - 29	31,4	18,7	12,5	-	25,0	-	12,5	-
	30 - 34	54,5	18,2	9,1	9,1	-	-	9,1	-
	35 - 39	50,0	33,3	-	-	16,7	-	-	-
	Peste 39	66,7	-	-	-	-	-	33,3	-
Mediu	De proveniență bucureștean	34,4	31,2	9,4	3,1	12,6	3,1	3,1	3,1
	Nebucureștean	36,4	18,2	4,5	9,1	13,6	-	18,2	-

În funcție de vîrstă, și deci de perioada cînd s-a absolvit școala, se constată o corelare semnificativă. Pe măsură ce se înaintează în vîrstă — deci școala este absolvită de un număr mai mare de ani — crește și procentajul celor care nu au practicat sportul în școală.

După mediul de proveniență, care coincide, la toți subiecții, cu locul de efectuare a școlii, nu apar deosebiri semnificative. Avantajul aparține doar la o diferență de 2,0 la sută celor născuți și școlarizați în București. Tot aceștia sînt cei ce lărgesc gama de sporturi practicate în timpul urmării cursurilor școlare.

Între ramurile sportive predomină fotbalul, prezent la 25,9 la sută dintre subiecți.

Ce ne oferă datele referitoare la practicarea sportului în timpul investigației sociologice ?

Răspunsurile la o asemenea întrebare ilustrează faptul că doar 40,7 la sută dintre bărbați consumă, prin sport, o parte din timpul lor liber. Prin comparație cu situația din timpul școlarizării, se remarcă o pierdere destul de mare de

Tabelul 5

PRACTICAREA SPORTULUI ÎN TIMPUL LIBER: FRECVENȚĂ ȘI MOTIVAȚIE

		DA (40,7 %)			NU (59,3 %)							
		Sport colectiv	Sport individual	Sport colectiv și individual	Teamă de accident	Lipsă de bază sportivă	Lipsă de timp	Nepricepere	Vîrstă înaintată	Ocupații familiale	Fără motive speciale	Fără răspuns
Sex: Masculin		27,3	18,2	4,5	4,5	6,8	18,2	2,3	4,5	6,8	2,3	4,5
Vîrstă (ani)	Sub 20	60,0	-	-	10,0	20,0	-	-	-	-	-	10,0
	20 - 24	37,5	-	12,5	12,5	-	12,5	12,5	12,5	-	-	-
	25 - 29	15,4	30,8	7,7	-	7,7	30,8	-	-	7,7	-	-
	30 - 34	14,3	14,3	-	-	-	42,9	-	14,3	-	-	14,3
	35 - 39	-	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	20,0	-
	Peste 39	-	100,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sex: Feminin		-	-	-	-	-	80,0	-	20,0	-	-	-
Vîrstă (ani)	Sub 20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	20 - 24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	25 - 29	-	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-
	30 - 34	-	-	-	-	-	100,0		-	-	-	-
	35 - 39	-	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	-
	Peste 39	-	-	-	-	-	50,0	-	50,0	-	-	-
Nivel de instruire	4 clase	-	-	-	-	-	33,3	33,3	-	33,3	-	-
	7 - 8 clase	36,4	-	-	-	-	45,4	18,2	-	-	-	-
	Școală profesională	37,0	-	3,7	7,4	11,1	22,3	7,4	7,4	-	3,7	-
	Școală tehnică	-	100,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Liceu terminat	-	-	-	-	-	66,6	33,3	-	-	-	-
	Liceu în curs de efectuare	14,4	42,8	-	-	-	42,8	-	-	-	-	-
	Studii superioare	100,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

practicanți ai sportului (24,1 la sută). Cauzele acestei pierderi sînt, desigur, multiple. Unele dintre ele se desprind din motivația dată de subiecți. Așa cum observăm în tabelul 5, predomină argumentul care vizează lipsa de timp liber.

Urmează argumentele referitoare la vîrsta înaintată și cel privind absența bazelor sportive.

Cunoscînd, însă, situația referitoare la timpul liber din săptămîna cronografiată, precum și cea care privește dotarea cu baze sportive și accesul la acestea, ne exprimăm părerea că singurul argument care rezistă în motivația negativă este cel privitor la vîrsta înaintată, deși întrebarea nu viza special sportul de performanță, ci sportul, în general.

Sexul se menține ca indicator de diferențiere netă a comportamentului indivizilor din acest punct de vedere, atît în privința practicării sportului, cît și al motivației.

Persoanele de sex feminin aduc drept argumente, pentru nepracticarea sportului în timpul lor liber, lipsa de timp (80,0 la sută) și vîrsta înaintată (20,0 la sută) ; la bărbați, evantaiul motivației este mult mai larg.

De această dată, vîrsta nu ne mai apare ca un indicator de diferențiere a comportamentului sportiv. Și cei sub 25 de ani, la fel ca cei peste 30 de ani, practică sau nu practică, în diferite procente, sportul în timpul lor liber.

În privința nivelului de instruire apar situații contradictorii la prima vedere. Faptul că cei cu patru clase nu practică sportul din cauză că nu l-au practicat, probabil, în școală și că au, acum, vîrsta înaintată, pare normal. Dar, atunci cînd în categoria celor care urmau, în timpul investigației, liceul, apar subiecți care declară că practică sportul în timpul lor liber și alții care nu-l practică, fiindcă duc lipsă de timp liber, situația devine contradictorie. Ieșirea din această contradicție nu poate fi rezolvată decît prin explicarea faptului că cei ce practicau sportul o făceau mai mult în ziua liberă de școală și în ziua de duminică. Unii subiecți, după declarațiile lor, mergeau de trei ori pe săptămînă la antrenamente, după terminarea programului de muncă ; după antrenamente mergeau la școală (cursuri serale). Totul se făcea din pasiune pentru sportul practicat. Pentru satisfacerea pasiunii, în zilele respective, lucrătorii își schimbau și alte modalități comportamentale (servirea mesei de prînz la cantina întreprinderii, pregătirea lecțiilor în ziua precedentă etc.).

Între ramurile de sport practicate predomină cele „de echipă". Fotbalul și alte jocuri sportive ocupă locurile centrale. În acest fel se remarcă o continuitate față de situația din școală.

Avînd în vedere faptul că refacerea capacității de muncă a indivizilor este unul dintre obiectivele concediului de odihnă, am căutat să desprindem ce rol are sportul în realizarea acestui obiectiv. La întrebarea care viza această problemă am primit răspunsuri afirmative doar de la 48,1 la sută dintre subiecți, adică cu puțin mai mult decît cei care au declarat că practică sportul în timpul extraprofesional. Argumentul care predomină în motivarea nepracticării sportului în timpul concediului este cel ce face referire la lipsa bazelor sportive. Din nou, argumentul ni se pare neconcludent, deoarece majoritatea dintre subiecți (44,4 la sută) au spus că își petrec concediul la mare sau la munte, unde, după cum cunoaștem, există condiții suficiente pentru practicarea sportului de masă, iar unele ramuri de sport nici nu reclamă, pentru a fi practicate, condiții speciale.

Încercînd o și mai mare pătrundere în analiza problemei locului ocupat de sport în structura timpului liber al subiecților investigați am sondat **preferințele lor în legătură cu sportul pe care ar dori să-l practice** și care este rațiunea acestor dorințe.

Rezultatele, cuprinse în tabelul 6, subliniază aspirațiile oamenilor spre acest gen de loisir. Pe întreg eșantionul, 66,6 la sută dintre subiecți doresc să practice sportul în timpul lor liber. Datele ne spun foarte multe despre locul sportului în rîndul femeilor, deoarece doar 40,0 la sută dintre acestea doresc să-l practice, iar 60,0 la sută nu afirmă categoric dorința de nepracticare, ci se limitează, pur și simplu, la a nu da nici un răspuns.

În privința formei, sub care se dorește practicarea sporturilor, predomină, cum era și normal după structura eșantionului, cea de recreere. Sportul de masă este preferat de 40,7 la sută dintre subiecți, în timp ce la sportul de performanță aspiră doar 25,9 la sută dintre subiecți.

Ca medie zilnică de timp, sportul de performanță solicită 64 de minute, iar sportul de masă — doar 22 de minute.

Starea civilă, alături de sex, constituie criteriu puternic de diferențiere a comportamentului indivizilor în legătură cu sportul. Sînt avantajați, ca frecvență și ca durată a practicării sportului, cei necăsătoriți.

Tabelul 6

DORINȚE ȘI MOTIVAȚII PRIVIND PRACTICAREA SPORTULUI

		DA (66,6 %)									NU (33,4%)			
		Este o pasiune	Menține sănătatea	Te poți apăra în cazuri dificile	Oferă satisfacții materiale	Pentru a ajunge mare sportiv	Din curiozitate pentru nou	Nu cere mult efort	Se practică în mediu atrăgător	Alte motive	Lipsă de timp	Vîrstă înaintată	Alte motive	Fără răspuns
Total eșantion		27,7	11,1	3,7	3,7	1,9	5,6	7,4	1,9	3,7	1,9	1,9	1,9	27,7
Sex	Masculin	34,1	11,4	4,5	4,5	2,3	6,8	4,5	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	20,4
	Feminin	-	10,0	-	-	-	-	20,0	-	10,0	-	-	-	50,0
Vîrsta (ani)	Sub 20	40,0	10,0	10,0	10,0	-	-	10,0	-	-	-	-	-	20,0
	20 - 24	37,5	-	-	12,5	-	-	-	-	-	12,5	-	12,5	25,0
	25 - 29	12,5	25,0	6,3	-	6,3	12,5	6,3	6,3	-	-	-	-	25,0
	30 - 34	18,2	9,1	-	-	-	9,1	18,2	-	18,2	-	-	-	27,3
	35 - 39	60,0	-	-	-	-	-	-	-	-	15,7	-	-	33,3
	Peste 39	33,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	66,7
Forma de practicare	Sport de performanță (25,9)	64,3	7,1	14,3	7,1	7,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sport de masă (40,7)	27,3	22,7	-	4,5	-	13,6	18,2	4,5	9,1	-	-	-	-

Relația între sportul de masă și cel de performanță în bugetul de timp liber al subiecților este direct proporțională și cu activitatea asociației sportive din întreprindere. Se organizează mai multe acțiuni pentru sportul de masă și se restrînge numărul ramurilor de sport cuprinse în secții de performanță ale asociației.

CONCLUZII

— Gimnastica zilnică de întreținere și gimnastica de înviorare ocupă un loc modest în bugetul de timp liber al subiecților cuprinși în studiu.

— Activitatea turistică își găsește un loc mediocru în bugetul de timp liber al oamenilor muncii cuprinși în cercetare. Dintre acestea se desprinde excursia, urmată de plimbare.

— Sportul, din punct de vedere al locului său în structura timpului liber al subiecților investigați, se constituie — în foarte mică măsură — într-o componentă de bază a comportamentului cultural al acestora, deși aspirații spre acest gen de petrecere a timpului liber există în ponderi suficiente.

— Sistematizarea răspunsurilor la întrebările speciale privind activitatea sportivă și turistică poate oferi un ghid foarte important în orientarea acțiunilor celor care se ocupă de timpul liber al oamenilor muncii, în sensul de oferire a unei game largi și accesibile de posibilități de alegere. Criteriul vîrstei, al nivelului de instruire, dar mai ales al sexului, oferă diferențieri sensibile în comportamentul și preferințele subiecților.

— Categoriile de vîrstă sub 29 de ani se pot constitui în consumatori „serioși" ai tuturor variantelor de educație fizică și sport, existînd, desigur, ponderi diferite ale acestor activități, în cadrul fiecărei grupe. Totuși, categoria de vîrstă între 25—29 de ani ne apare ca fiind cea mai omogenă consumatoare, la un nivel destul de ridicat, a educației fizice și sportului. La unele categorii de vîrstă ce depășesc 29 de ani se înregistrează chiar absența unor activități fizice specifice, lucru care conduce la depistarea cauzelor acestei stări de fapt și la luarea măsurilor de redresare a situației. Se impune acest lucru mai ales cînd este vorba de activitatea turistică, accesibilă pînă la vîrsta cea mai înaintată.

— Femeia este dezavantajată net, față de bărbat, în privința „consumării" sportului, ca modalitate de petrecere a timpului liber.

— De asemenea, se pot face mult mai multe lucruri pentru stimularea participării la practicarea sportului în timpul concediului oamenilor muncii, sporindu-se accesul acestora pe bazele sportive, al căror număr trebuie mărit.

— În cadrul activităților fizice specifice, se constată îmbinarea celor așazise „tradiționale" cu cele „moderne", provocate în apariție de dezvoltarea procesului de urbanizare. Faptul că subiecții investigați practică sau doresc să practice ramuri de sport nu de mult afirmate la noi (judo, tenis, culturism etc.), alături de activități ca plimbările, excursiile, pescuitul etc. confirmă concluzia noastră.

BIBLIOGRAFIE

1. ALUAȘ I., KALLOȘ N., ROTH A. : Despre metodologia cercetării bugetului de timp liber, Metode și tehnici ale sociologiei, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970, pag. 299—305.
2. BURUIANĂ D., DATCULESCU P. : Timpul liber al tinerilor din industrie, Tineret industrial. Acțiune și integrare socială, Ed. Academiei R.S.R., București, 1972.
3. DUMAZEDIER, JOFFRE : Timpul liber, funcțiunile și condiția lui social-economică, Sociologia franceză contemporană, Ed. Politică, București, 1971.
4. MIȘCOL O. : Sportul — componentă a culturii de masă, Contribuții la sociologia culturii de masă, vol. I, Ed. Academiei R.S.R., București, 1970, pag. 253—284.

GH. CÎRSTEA : Le rôle de l'éducation physique et du sport dans la détermination du style de vie des ouvriers d'une institution bucarestoise

On présente une expérimentation efectuée dans une grande institution de Bucarest concernant la manière dans laquelle les ouvriers pratiquent ou non l'éducation physique et le sport. Les conclusions sont accompagnées par l'argumentation du chaque sujet questionné. Pour le recueil des donnés on a utilisé la chronographie des activités dans une semaine, par l'utilisation des fiches spécialement élaborées et complétés par la technique de l'auto-enregistrement, combiné avec celle de l'interview rétroactif. L'echantillon soumis à la recherche comprenait 85 personnes, hommes et femmes, de différentes âges. On fait des références concernant la gymnastique journalière de maintien, la gymnastique en production, l'excursion et le sport comme moyens principales de l'activité d'éducation physique et sport.

GH. CÎRSTEA : The Role of Physical Education and Sports in Changing the Way of Style of the Working People in one of the Enterprises in Bucharest

This article describes an experiment carried out in one of the enterprises in Bucharest ; the author's purpose was to investigate if the respective working people practise or do not practise physical education and sports. The conclusions include the arguments provided by the investigated people themselves. In order to collect data the author has worked out special cards in which he has recorded the activities unfolded during a week, as well as elements provided by his subjects, which he combined with retroactive interviews. His subjects were 85 people — men and women of different ages. The author makes references to the daily maintenance gymnastics, to production gymnastics, trips and sports, main components of the physical education and sports activities referred to.

FACTORII PERTURBATORI AI CREŞTERII PERFORMANŢELOR SPORTIVE DE LA JUNIORAT LA SENIORAT ŞI CĂILE DE LIMITARE SAU ANULARE A ACESTORA

Asist. univ. NAE OPRIŞAN
Institutul de marină „Mircea cel Bătrîn" Constanţa
Prof. GHEORGHE RĂUŢĂ
C.J.E.F.S. Constanţa

Competiţia sportivă naţională „Daciada", această „Olimpiadă românească", născută din grija părintească a secretarului general al partidului nostru, tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU, cu scopul de a asigura condiţiile de creştere şi formare a unor generaţii sănătoase, bine dezvoltate fizic şi intelectual, temeinic pregătite pentru muncă şi viaţă, pentru apărarea patriei, constituie, la ora actuală, cel mai mare eveniment din istoria sportului românesc, cu ample şi profunde implicaţii în prezentul şi viitorul mişcării sportive la noi. Aflat acum la cea de a III-a sa ediţie, acest fenomen sportiv de cea mai mare rezonanţă înregistrat în perioada postbelică vine să contribuie în modul cel mai original şi mai complet la îndeplinirea obiectivelor stabilite de partid pe linia îmbunătăţirii activităţii de educare a tineretului, de întărire a sănătăţii şi ridicare continuă a capacităţii de muncă şi creaţie a poporului român.

I. ACTUALITATEA ŞI IMPORTANŢA PROBLEMEI

Unul din scopurile fundamentale ale acestei competiţii de mare prestigiu este şi acela de a crea cadrul de manifestare a talentelor sportive naţionale, pentru creşterea şi formarea lor ca certe şi autentice valori capabile să reprezinte ţara noastră în competiţiile internaţionale de cea mai mare ampioare. Întrucît avem îndatorirea firească de a ne situa şi în domeniul sportului la nivelul înaltului prestigiu internaţional de care se bucură România la ora actuală, lucrarea de faţă caută să aducă o contribuţie la îmbunătăţirea procesului de optimizare a continuităţii sportive de la juniorat la seniorat şi a creşterii valorii sportivilor în acest interval, tocmai pentru a fi asigurată atingerea scopului măreţ enunţat mai sus. Ea se încadrează, deci, pe linia perfecţionării activităţilor desfăşurate în direcţia depistării şi formării în timp a sportivilor de înaltă performanţă.

Această lucrare prezintă succint rezultatele unor ample investigaţii în cadrul Cabinetului metodico-ştiinţific de pe lîngă C.J.E.F.S. Constanţa, investigaţii făcute în rîndul profesorilor şi antrenorilor oraşului şi judeţului Constanţa, investigaţii îndreptate în următoarele direcţii :

a) inventarierea numărului de sportivi care au continuat cu succes activitatea sportivă de la juniorat la seniorat ;

b) depistarea celor mai importanţi factori perturbatori ai creşterii performanţelor sportive de la juniorat la seniorat ;

c) depistarea celor mai eficiente căi şi mijloace de limitare sau anulare a acestor factori perturbatori.

II. MATERIAL, MIJLOACE ŞI METODĂ

Pentru realizarea investigaţiilor propuse a fost întocmită o „fişă statistică" de investigaţie, care a fost distribuită, pentru completare, colectivelor de cadre din unităţile sportive (cluburi şi asociaţii sportive) din oraşul şi judeţul Constanţa. Conţinutul acestei fişe este următorul :

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1983, pag. 15

— C.J.E.F.S. Constanța
— Clubul...
— Secția...
— Profesor (antrenor)...

1. Precizați numărul sportivilor juniori cu care a activat secția (grupa) în anii 1980 (...), 1981 (...), 1982 (...)

2. Numărul sportivilor care s-au clasat, ca juniori, în primele trei locuri la concursuri de nivel republican : 1980 (...), 1981 (...), 1982 (...)

3. Numărul sportivilor din secție (grupă) care au ajuns la vîrsta senioratului în fiecare an : 1980 (...), 1981 (...), 1982 (...)

4. Câți dintre sportivii ajunși seniori în fiecare an au continuat să practice sportul respectiv la seniori (chiar la alte cluburi) : 1980 (...), 1981 (...), 1982 (...)

5. Câți dintre sportivii enumerați mai sus (pct. 4) au crescut în performanță (de la juniorat la senioral), obținînd locurile 1—3 în concursuri de nivel republican (chiar dacă la seniori au concurat pentru alte cluburi) : 1980 (...), 1981 (...), 1982 (...)

6. Considerați că necesitatea obținerii de performanțe (campioni, medalii) la nivel de copii și juniori (cerință obligatorie în actualul sistem pentru o bună apreciere a fiecărui antrenor care lucrează la acest nivel) constituie un impediment în afirmarea cu succes a acestor sportivi, ulterior la seniori ? DA — NU. De ce ?...

7. Enumerați și alți factori perturbatori ai creșterii performanței de la juniorat la senlorat, precum și opinia personală privind căile de limitare sau anulare a acestora.

Notă : opiniile personale la punctele 6 și 7 vor fi trecute pe spatele fișei sau pe foi separate care vor fi anexate fișei.

După completare, fișele au fost centralizate pe cluburi la C.J.E.F.S. Constanța.

III. REZULTATELE CERCETĂRII ȘI DISCUTAREA LOR

Au răspuns solicitării de a completa fișa statistică, la punctele 1—5, 59 de profesori și antrenori. La punctele 6 și 7 au răspuns mai mulți, așa după cum vom vedea în continuare.

Iată cum arată centralizarea datelor statistice referitoare la numărul sportivilor cu care au lucrat antrenorii respectivi (tabelul 1).

Privind tabelul, observăm, în primul rînd, că numărul juniorilor pe care cei 59 de antrenori de la cele 17 ramuri sportive i-au pregătit a fost de la an la an în creștere : 1202 în 1980, 1327 în 1981, 1418 în 1982. De asemenea, numărul medaliaților la juniori în concursuri de nivel național a fost și el în creștere : 110 în 1980, 120 în 1981, 137 în 1982. În total, din toți cei 3947 de sportivi cu care au activat secțiile respective sub îndrumarea celor 59 de antrenori, au rezultat, în acești ultimi trei ani, 367 de medaliați în concursuri de nivel republican, ceea ce reprezintă 9,64% (în tabel este trecută și distribuția numărului de medaliați pe fiecare ramură de sport în parte).

În al doilea rînd, din cei 538 de sportivi care au ajuns la vîrsta senioratutlui în acești ani (186—171—181), au continuat să mai practice activitatea sportivă de performanță, la seniori, numai 373 (69,38%), restul de 165 (30,62%) încetînd activitatea. Din cei 373 sportivi care au continuat să mai practice sportul de performanță la seniori numai 152 au ajuns să urce pe podiumul național, ceea ce reprezintă foarte puțin, nici jumătate : 40,7%. Privind acum numărul medaliaților de la juniori (367), vedem că nici jumătate din aceștia nu ajung să fie medaliați și la seniori : 152 (41,4%).

Pînă aici se pot desprinde două concluzii :

1. Numărul mare de medaliați (ocupanți ai locurilor 1, 2 și 3) la concursurile republicane de seniori provine în majoritate din alte surse, nu din pepiniera de juniori.

2. În al doilea rînd, rezultă că în calea sportivilor care ajung în ultimul an de juniorat apare o serie de impedimente care le stăvilește creșterea lor în valoare la seniori, o serie de factori perturbatori, care micșorează mult numărul celor care reușesc să se afirme cu succes și la seniori.

Prin intermediul punctelor 6 și 7 ale fișei statistice, am căutat să facem un sondaj de opinie în rîndul antrenorilor, tocmai pentru a depista cei mai

Tabelul 1

TABEL CENTRALIZATOR STATISTIC CU SITUAȚIA SPORTIVILOR CONSTĂNȚENI AFLAȚI ÎN PREGĂTIRE ÎN ULTIMII 3 ANI

(Situația se referă numai la cei 59 antrenori care au completat „fișele statistice" la punctele 1-5)

Ramura de sport (Nr. antrenamente)	1	2	3	4	5
Anii:	'80-'81-'82	'80-'81-'82	'80-'81-'82	'80-'81-'82	'80-'81-'82
1. Atletism (7)	087-121-116	01-01-05	07-06-11	04-02-04	03-01-02
2. Baschet (4)	136-139-145	0-24-0	9-9-7	8-5-4	0-0-1
3. Box (5)	134-126-113	8-8-13	15-9-15	09-5-13	0-0-3
4. Canotaj (4)	59-62-67	25-21-46	10-8-8	7-5-7	0-0-4
5. Caiac-canoe (3)	70-85-85	10-2-7	24-23-10	06-5-1	5-3-1
6. Gimnastică (1)	0-20-20	0-0-0	0-0-0	0-0-0	0-0-0
7. Fotbal (7)	125-155-197	6-4-4	36-30-37	14-15-32	3-3-5
8. Haltere (2)	48-56-51	15-16-19	9-10-13	9-10-13	9-10-13
9. Handbal (3)	68-60-62	14-14-3	7-8-10	7-7-4	3-2-0
10. Înot (2)	8-10-20	3-3-4	0-0-0	0-0-0	0-0-0
11. Lupte (5)	191-202-211	20-19-13	25-22-34	24-22-31	15-15-12
12. Patinaj vit. (1)	3-3-5	2-1-1	0-0-0	0-0-0	0-0-0
13. Popice (2)	16-18-21	1-3-3	8-8-7	5-5-7	1-1-1
14. Rugby (3)	90-97-102	4-3-4	27-32-23	22-26-22	10-14-8
15. Scrimă (2)	31-26-50	1-0-0	2-1-0	2-1-0	1-1-0
16. Tenis de cîmp (1)	2-3-4	0-1-3	1-0-1	1-0-1	0-0-1
17. Volei (4)	134-144-149	0-0-12	6-5-5	1-3-4	0-0-1
Total (59)	1202-1327-1418	110-120-137	186-171-181	119-111-143	50-50-52
Total	3947	367	538	373	152

importanți factori perturbatori ai creșterii performanțelor sportive de la juniorat la seniorat, precum și opiniile acestora privind modul de limitare sau anulare a impedimentelor de creștere a valorii sportive de la juniori la seniori.

Poziția celor 70 de antrenori față de punctul 6 al fișei statistice este expusă în tabelul 2. Observăm, astfel, că din cei 61 de antrenori care și-au exprimat clar poziția la punctul 6 al fișei (70—9=61) mai mult de jumătate din aceștia (32=52,46%) sînt de părere că necesitatea obținerii de performanțe imediate la copii și juniori constituie un impediment în afirmarea cu succes a acestor sportivi ulterior la seniori. Începusem aceste investigații cu convingerea declarată că cei care vor răspunde „da" la punctul 6 vor fi în proporție mult mai mare. După cum se vede însă (tabelul 2), situația nu este chiar așa. Poziția antrenorilor diferă, în general, de la un sport la altul. S-ar putea face chiar o clasificare a sporturilor în funcție de poziția specialiștilor față de această problemă, deocamdată însă numărul antrenorilor investigați este prea mic pentru a prezenta o imagine clară în această privință.

În ceea ce privește inventarierea factorilor perturbatori care stau în calea ridicării nivelului valoric al sportivilor care trec de la juniorat la seniorat, trebuie să menționăm că punctul 7 al fișei statistice, distribuită pentru completare, a declanșat un curent de opinie neașteptat de puternic. Din cei peste 80 de factori limitativi enumerați în totalitate de antrenorii care au fost solicitați să-și expună părerea a trebuit să selecționăm și să concentrăm numai o parte, care ni s-au

Tabelul 2

RAMURA DE SPORT	Număr de antrenori pe ramură de sport	Necesitatea obținerii de rezultate imediate la juniori constituie un impediment în afirmare ulterioară la seniori a sportivilor respectivi:		
		„DA"	„NU"	Nu și-au exprimat opinia
1. Atletism	9	8	1	0
2. Baschet	4	3	1	0
3. Box	6	1	4	1
4. Canotaj	5	3	1	1
5 Kaiac-canoe	3	0	2	1
6 Gimnastică	3	2	1	0
7. Fotbal	10	4	4	2
8. Haltere	2	0	2	0
9. Handbal	4	4	0	0
10. Înot	2	1	1	0
11. Lupte	5	1	3	1
12. Patinaj viteză	1	0	1	0
13. Popice	2	0	0	2
14. Rugby	4	1	3	0
15. Scrimă	3	0	3	0
16. Tenis de cîmp	2	1	1	0
17. Volei	5	3	1	1
Total %	70 70-9=61=100%	32 (52,46%)	29 (47,54%)	9 -

părut mai legați de scopul cercetării noastre, aranjîndu-i pe cît posibil în ordinea frecvenței în care au fost întîlniți în fișele completate de antrenori.

Redăm, în continuare, lista cu **factorii perturbatori ai creșterii performanțelor sportive de la juniorat la seniorat,** așa cum au fost deduși din investigațiile făcute.

1. „Stoarcerea" (forțarea) performanței la vîrste fragede la multe ramuri de sport impusă de actualul sistem de apreciere a antrenorilor (care se face, în principal, în funcție de numărul de campioni și de medalii, indiferent la ce categorie de vîrstă lucrează).

Din cei 70 de antrenori chestionați deocamdată, un număr de 32, adică 45,7%, au făcut această afirmație, aducînd argumente concrete în susținerea ei (din lipsă de spațiu, nu au mai fost trecute aici argumentele tuturor celor care susțin respectivul factor perturbator al creșterii performanțelor sportive de la juniorat la seniorat).

2. Încărcătura școlară mare, examenele de treaptă la juniorat, dar mai ales încărcăturile colaterale școlii (practici școlare, practici agricole, cor, demonstrații, activități voluntare etc.), încărcături care în procesul de educare și formare a tinerei generații își au rațiunea, rostul și utilitatea lor, dar care apasă greu asupra bugetului de timp al sportivului de performanță, și așa încărcat și angrenat în această activitate socială de imens interes național, în această activitate deloc simplă și mai ales deloc ușoară, încărcături care fac ca valoarea la care se ridică marea masă a juniorilor să fie sub nivelul competitivității de la seniori.

Inexistența unor prevederi oficiale care să degreveze de alte activități colaterale școlii și să favorizeze, să înlesnească activitatea sportivă de performanță a elevilor (M.E.I. — C.N.E.F.S.), pentru a fi asigurată cursivitatea prezenței lor la antrenamente și creșterea lor în valoare de la juniorat la seniorat. Interesul național ar impune adoptarea unor măsuri concrete în această direcție măcar pentru cei mai de perspectivă sportivi ai secțiilor de juniori.

3. Neasigurarea evoluției școlare și profesionale a sportivilor de valoare care ajung la vîrsta senioratului. Interesul personal crescut pentru evoluția profesională la această vîrstă, precum și lipsa de sprijin și de îndrumare în această direcție îi fac pe mulți să se depărteze de activitatea sportivă de performanță și să o abandoneze în continuare.

4. Dezacordul familiei față de activitatea sportivă a fiului (fiicei). Insuficientă lămurire a părinților.

5. Selecționarea inițială necorespunzătoare, apoi menținerea în secțiile de juniori a unor elemente lipsite de perspectivă. Aceștia sînt primii care nu vor mai face față la seniori (aceasta în cazul în care au reușit să se mențină pînă în ultimul an de juniorat).

6. Schimbarea localității în interes profesional (pentru continuarea studiilor), inexistența unor echipe sau grupe de seniori în noua localitate pentru a putea continua activitatea sportivă de performanță la acest nivel.

7. Slaba activitate sau inexistența sportului universitar de performanță în multe din institutele de învățămînt superior din toată țara.

8. Numărul redus de antrenamente la juniori combinat cu graba antrenorilor de a scoate rezultate imediat, chiar în aceste condiții, nu asigură o pregătire și o creștere în valoare a juniorilor corespunzător cu cerințele de competitivitate în perspectivă ale seniorilor.

9. Lipsa de valoare reală a masei mari de juniori, sub nivelul cerințelor de la seniori, este datorată și următoarelor cauze :

— condiții materiale net inferioare pe care le au, în general, juniorii, comparativ cu seniorii (baze de antrenament, echipament, condiții de refacere etc.) ;

— plusul de atenție și de importanță care se acordă, în general, peste tot pregătirii seniorilor, comparativ cu juniorii.

10. Încadrarea în producție și, legată de aceasta, apariția solicitărilor și greutăților profesionale la locul de muncă. Neadeziunea conducerii întreprinderii, a colegilor de serviciu și atmosfera nefavorabilă creată la locul de muncă celui care practică sportul de performanță.

11. Schimbarea clubului, a antrenorului și a colegilor de sport. Neacomodarea cu noul colectiv sau cu stilul de muncă al noului antrenor. Primirea uneori rece, distantă, cu neîncredere a juniorului care intră în lotul de seniori.

12. Lipsa de colaborare între antrenorii care lucrează la două eșaloane (juniori-seniori), pe aceeași ramură de sport sau pe mai multe ramuri de sport (transferul de valori).

13. Necesitatea satisfacerii stagiului militar la băieți (foarte mulți sportivi de perspectivă se pierd aici, pentru că la cluburile și în centrele de pregătire ale armatei ajung puțini și, în general, numai acei care prezintă deja o valoare garantată).

14. Pregătirea unilaterală a juniorilor, fie cu accent pe pregătirea fizică, fie pe pregătirea tehnico-tactică, în detrimentul calităților motrice de bază, lucru care face mai grea acomodarea ulterioară la grupele de seniori.

15. Ajungerea în anii junioratului la un grad mare de uzură fizică și psihică, datorită solicitărilor multiple.

16. Aprecierea incorectă de către antrenori a perspectivei sportivilor.

17. Nediferențierea procesului de pregătire care să-i asigure tînărului senior o evoluție corespunzătoare. Antrenorul de la seniori are cunoștințe limitate față de cel de la juniori, nu vine cu elemente noi, atractive, stimulative pentru sportiv.

18. Ajungerea la o echipă de seniori în oricare sport implică rezolvarea tuturor problemelor sociale, școlare, profesionale etc., or greutățile întîmpinate pe calea rezolvării acestor probleme constituie și un impediment în continuare la nivelul cerințelor de performanță a sportului respectiv.

19. Prea multă medicamentație. Prea puține susținătoare de efort.

20. Lipsa unor clase și a unor licee cu profil sportiv în aceeași localitate.

21. Lipsa unei metodologii de pregătire pe ramură de sport care să cuprindă toate vîrstele, de la copii pînă la seniori, și care să arate modul gradat în

care trebuie să se acționeze la fiecare nivel de vîrstă, pentru ca sportivul să ajungă la valoarea sa maximă la vîrsta la care se obțin rezultate maxime pe plan mondial.

22. Delăsarea sportivului, căsătoria, intervenirea obiceiului de a fuma, viața neraționalâ, apariția unor probleme (materiale, familiale etc.) care nu existau la vîrsta junioratului, scăderea motivației pentru practicarea sportului de performanță etc.

23. Numărul redus de concursuri la juniori (la unele sporturi). Participarea la concursuri necorespunzătoare vîrstei.

24. Numărul redus de cadre de specialitate (la fotbal), pentru a asigura pregătirea corespunzătoare la toate nivelurile.

25. Instabilitatea antrenorilor la același club, la aceeași echipă etc. (fotbal).

Încheiem aici lista factorilor perturbatori ai creșterii performanțelor sportive de la juniorat la seniorat cu mențiunea că ei sînt mult mai numeroși. Spațiul nu ne permite să facem o analiză amănunțită fiecăruia în parte. De aceea, fiecare a fost formulat în așa fel încît căile de limitare sau de anulare a acestora să fie deduse din însăși formularea lor.

Menționînd că această acțiune demarată în orașul și județul Constanța încă nu s-a încheiat și că alte tematici cuprinse în planul Cabinetului metodico-științific județean sînt în curs de realizare, ne oprim aici cu lucrarea de față, cu speranța de a reveni într-o nouă dezbatere.

N. OPRIȘAN, GH. RĂUȚĂ : Facteurs perturbateurs de la croissance des performances sportives dans le passage du juniorat au seniorat et les voies de leur limitation ou annulation

Les auteurs ont réalisé un sondage d'opinion dans la ville et le département de Constantza parmi les entraîneurs, afin de savoir qu'elles sont les causes qui mènent à l'involution des certains sportifs qui obtiennent des performances notables comme juniors et freinent leur progression quand ils deviennent seniors. En analisant les reponses de 70 entraîneurs, les auteurs ont selectionée statistiquement 25 facteurs perteurbateurs de la croissance des performances sportives pendant le passage du juniorat au seniorat dans l'interval 1980—1082, qu'ils ont énuméré, et de la manière dans laquelle ils ont réalisé la formulation, on peut déduire les voies de limitation ou d'anulation de ceux-ci.

N. OPRIȘAN, GH. RĂUȚĂ : Factors Pertirbing Growing Performances in Sports from Junior to Senior Age. Ways of Limiting and Annihilating them

The authors made an opinion poll of the instructors and coaches in the town and county of Constanța in order to find out which are the causes that many sportsmen who have notable performances at junior age reach, however, a ceiling and even show an involution at senior age. Analyzing the answers given by the 70 investigated instructors and coaches (over the 1980—1982 period), the authors have statistically sorted that 25 factors which perturb the growth of performances in sports from junior to senior age, and have found ways and means of limiting or annihilating them.

OPTIMIZAREA SISTEMULUI UNITAR DE VERIFICARE ȘI APRECIERE A PREGĂTIRII FIZICE A ELEVILOR DIN ȘCOALA GIMNAZIALĂ

Prof. VALERIU FĂRCAȘ
Liceul industrial nr. 2—Tg. Mureș

Sistemul unitar de verificare și apreciere al gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor capătă o nouă valență în procesul instructiv-formativ la educație fizică, unde operațiilor curente de predare-verificare li se adaugă semnificația lor socială, dublată de una pedagogică cu repercusiuni profunde asupra dezvoltării tinerei generații. Sistemul ne apare astfel **„ca o preocupare de organizare științifică a acțiunilor de verificare a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor, precum și a gradului de pregătire fizică generală multilaterală a elevilor, de stabilire a criteriilor de înregistrare a progresului făcut în cadrul procesului de instruire (din școală și din afara ei), cît și al acțiunilor de selecție și promovare prin intermediul unor probe și norme de control bine și unitar stabilite"** (3).

Menirea sistemului este de a asigura, pe de-o parte, legătura dintre calitățile motrice și valorificarea deprinderilor motrice aplicative sau specializate, în cadrul unor activități sportive de masă, conștientizate, iar pe de altă parte, prin reglarea mecanismului de apropiere a acestuia de sistemul național de selecție pentru activitatea sportivă de performanță (fig. 1).

Întrucît fiecare componentă dependentă a sistemului implică o multitudine de variabile și optimizări datorate trecerilor dialectice la o calitate nouă superioară, în mod inevitabil și relațiile dintre ele au un caracter procesual și dinamic.

Studiul de față își propune să imprime un sens prioritar acestor relații, astfel încît sistemul unitar de verificare și apreciere fizică și sportivă a elevilor să-și aducă o contribuție sporită în următoarele direcții :

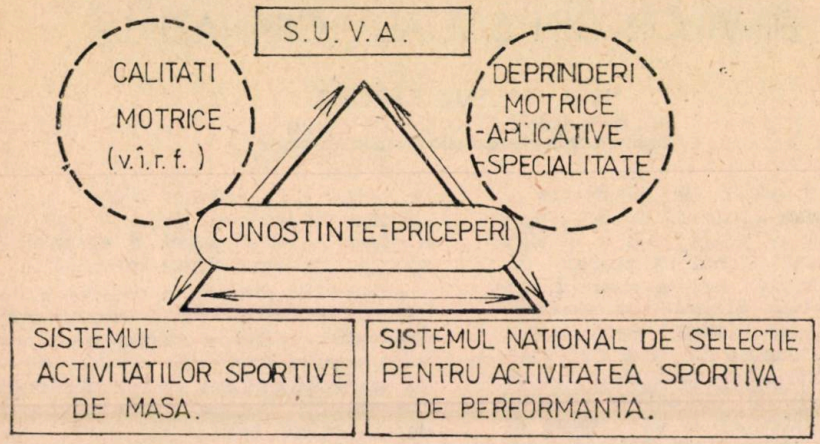
a. pentru punerea în valoare a calităților motrice într-un traseu aplicativ diversificat și adaptat specificului bio-psiho-motric al elevilor, potrivit particularităților socio-profesionale ale școlii. Formarea priceperilor și deprinderilor motrice aplicative sau specializate, elementare sau complexe, constituie o condiție indispensabilă perfecționării și valorificării calităților motrice în activitățile practice profesionale, și unele și altele fiind modalități concrete de exprimare în procesul instructiv-educativ din lecție ;

b. perfecționarea relațiilor funcționale dintre sistemul unitar de verificare și apreciere al pregătirii fizice și sportive a elevilor și sistemul național de selecție pentru sportul de performanță.

Chiar dacă **„fiind vorba de două acțiuni cu scopuri diferite, care nu îndeplinesc funcții similare"** (7), organizarea și programarea sistemului în lecțiile de educație fizică contituie un indiciu pentru selecție.

Privit în perspectiva mai largă, procesul de optimizare al sistemului (S.U.V.A.), înseamnă, după cum am arătat, și integrarea stucturii dinamice a cerințelor instructiv-educative în procesul de predare-verificare din lecția de educație fizică și simultan o mai bună apropiere a educației fizice și sportului școlar și a realizărilor sale, de activitatea sportivă de performanță, de practica social utilă.

FIG. 1 SCHEMA OPTIMIZARII INTERDEPENDENTEI DINTRE FACTORII SISTEMULUI UNITAR DE VERIFICARE SI APRECIERE A GRADULUI DE PREGATIRE FIZICA SI SPORTIVA A ELEVILOR SI SISTEMUL ACTIVITATILOR SPORTIVE DE MASA SI DE PERFORMANTA



MATERIAL ȘI METODĂ

În vederea acumulării materialului concret care, supus prelucrării, va permite trecerea la concluzii și propuneri de îmbunătățire a actualului S.U.V.A., al elevilor la educație fizică, ne-am propus aplicarea și înregistrarea în paralel a vechiului și noului sistem, la un grup de opt școli generale din municipiul Tîrgu-Mureș și orașul Reghin cuprinzînd 1.441 de cazuri, 708 fete și 733 de băieți din clasele V—VIII (tabelul 1).

Noul S.U.V.A. l-am adoptat la propunerea unui colectiv de cadre didactice de la I.E.F.S. București (coordonator prof. univ. **I. Șiclovan**), la care subscriem și noi. Acesta cuprinde următoarele tehnologii de aplicare :

1. **Alergarea de viteză** pe 30 m, cu start din picioare și pornirea cronometrului la prima mișcare efectuată de subiect. Ne-am oprit la această distanță, atît la fete cît și la băieți, la toate categoriile de vîrstă, pentru facilitarea factorului experimental, considerînd distanța specifică calității motrice pe care o testăm.

2. **Alergarea de rezistență** în timp — 5 și, respectiv, 6 minute, fete și

Tabelul 1

CLASA	FETE	BĂIEȚI	TOTAL
V	130	146	276
VI	235	266	501
VII	191	209	400
VIII	152	112	264
Total	708	733	1441

băieți, cu plecarea în grupe de maximum 20 de elevi. Alergarea se desfășoară într-un tempo judicios dozat, înregistrîndu-se distanța cea mai lungă parcursă de primul sosit și distanța cea mai scurtă la finele timpului alocat. Se va consemna, totodată, numărul abandonurilor.

Ne-am oprit asupra unei alergări în care caracteristic este volumul și nu intensitatea alergării, deoarece acest mod de alergare este specific vîrstei de 11—14 ani din punct de vedere morfo-funcțional **(Manfred Reiss, P. O. Astrand, W. Hollman).**

3. **Săritura în lungime de pe loc,** păstrată din vechiul sistem își justifică prezența datorită simplității tehnice, a utilității ei și a indicilor de viteză-forță explozivă, pe care îi pune în evidență.

4. **Ridicarea trunchiului din culcat dorsal** timp de 30 de secunde, cu mîinile la ceafă și membrele inferioare îndoite la 90°, cu tălpile pe sol, vîrfurile fixate sub ultima șipcă a scării fixe. Sînt considerate execuții valabile repetările în care subiectul atinge genunchii cu coatele.

5. **Extensii de trunchi din culcat ventral** mîinile la ceafă, picioarele fixate sub ultima șipcă a scării fixe — timp de 30 de secunde. Sînt luate în considerare numai repetările în care subiectul ridică cît mai mult toracele de pe sol.

6. **Flotări din culcat ventral** cu sprijin pe sol. Se înregistrează numărul de repetări, în ritmul dorit de subiect, dar se consideră valabile numai execuțiile efectuate cu trunchiul drept și, respectiv, flexia și extensia completă a articulației cotului.

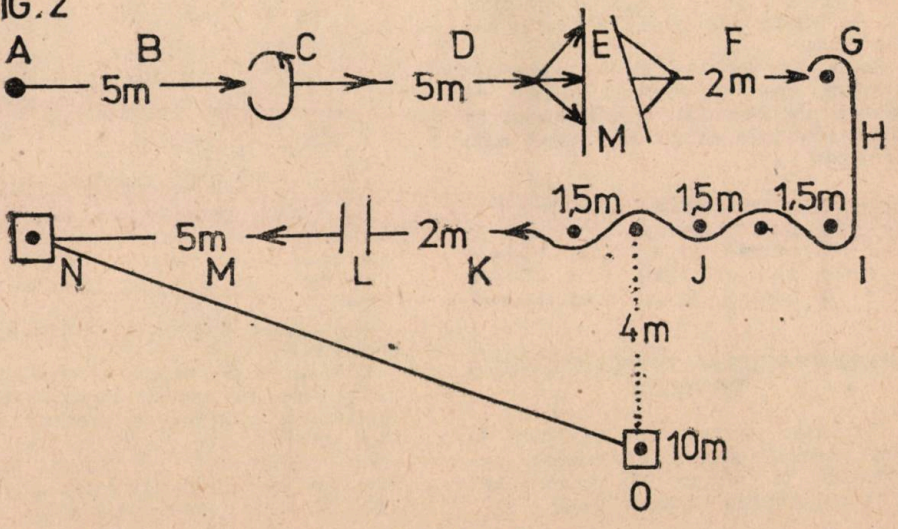
Probele 4, 5 și 6 pun în evidență calitățile forței musculaturii abdominale, a spatelui și, respectiv, a brațelor și centurii scapulo-humerale, cunoscute fiind carențele dezvoltării acestor grupe musculare la vîrsta pubertară, atît la fete, cît și la băieți, precum și superficialitatea cu care este tratat, uneori, în practică acest neajuns, nefiind urmărit suficient în vechiul sistem, proba de aruncare a mingii medicinale înainte și înapoi nesatisfăcînd pe deplin acest deziderat.

7. **Traseul aplicativ** urmărește, în principal, valorificarea calităților biomotrice și legarea acestora de aspectul utilitar, practic, al acumulărilor realizate de elevi (fig. 2).

Descrierea parcursului aplicativ.

Plecarea se efectuează din punctul A, marcat pe sol printr-o linie de 25—30 cm. Se aleargă pe distanța de 5 m (B) și se ocolește un jalon sau minge în sensul indicat (C), continuîndu-se alergarea pe distanța de 5 m (D) ; se execută o săritură peste un șanț imaginar, larg de un metru pentru clasa a V-a, 1,25 m — pentru clasele V—VII și 1,50 m — pentru clasa a VIII-a (E) și se continuă alergarea (2 m F), se ocolește un jalon (G)

FIG. 2



și se aleargă în linie dreaptă (2 m H); se ocolesc jaloanele dispuse șerpuit (J) și se continuă alergarea în linie dreaptă (2 m K); se trece pe sub ștacheta înaltă de 0,75 m și se continuă alergarea (5 m M), pînă la un pătrat cu latura de 1 m, marcat pe sol. În continuare, fără pauză, se ia o minge de oină aflată în pătrat și se aruncă la țintă care constă dintr-un panou cu latura de 1 m, aflat la 8 m de pătratul de ochire. Cronometrul se pornește în momentul plecării din punctul A și se oprește cînd mingea aruncată a atins panoul de țintă sau solul. Nereușitele se penalizează astfel: neîndeplinirea cerințelor din punctele C, J, E, L, N, se penalizează fiecare cu cîte o secundă, iar ratarea țintei se depunctează cu două secunde.

Selectînd apoi acele metode, procedee și tehnici care să corespundă specificului cercetării noastre ne-am oprit la:

— **metoda testelor metrice** pentru obiectivizarea și compararea eficienței potențialului motric al elevilor;

— **metoda prelucrării statistice** în vederea realizării comparației grafice a celor două sisteme propuse spre cercetare. Ne-am oprit asupra unui indice exprimat în formula:

$$X = \frac{100/M - Li}{Ls - Li}$$

(după **V. Mazilu** — 6), operînd cu valorile elongației. Diferența dintre medie și performanța maximă și ale amplitudinii în care X reprezintă valoarea mediei, M — media aritmetică, Li — limita inferioară, Ls limita superioară.

Apoi, am aplicat într-o concepție proprie, ușor de validat, valorile de raport ale formulei X, împărțind în cinci intervale de grupare după cum urmează:

100—80 puncte pentru nota 10.
79,9—60 puncte pentru nota 9,99—8.
59,9—40 puncte pentru nota 7,99—6.
39,9—20 puncte pentru nota 5,99—4.
19,9— 0 puncte pentru nota 3,99—2.

PREZENTAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Urmărind eșantioanele cercetate le vom prezenta separat în vederea juxtapunerii și interpretării rezultatelor, prin comparație (tabelele 2—8).

Pentru exprimarea martoră am luat ca bază actualul sistem unitar de verificare și notare, la probele de control unice și le-am calculat valoarea mediei X (tabelul 9).

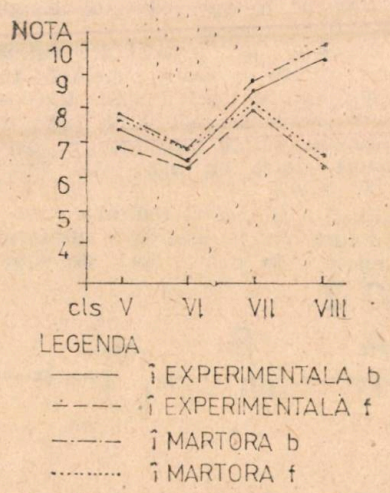
Alergarea de viteză își plasează media superioară la grupa experimentală la nivelul clasei a VIII-a, la fete (5,3 sec.) în jurul notei 8 (X=8), urmînd aproape fidel înregistrarea martoră, cu cele mai scăzute valori la clasele a VI-a și a VIII-a (5,4 sec., nota 6,44 și, respectiv, 6,47) — (tabelul 9).

Graficul înregistrărilor este sinuos, explicabil datorită dezvoltării biologice mai rapide a fetelor și a lipsei de preocupare deosebită pentru această calitate motrică (graficul 1).

GRAFICUL 1

COMPARAREA VALORILOR DUPĂ FORMULA X

ALERGAREA DE VITEZA



La băieți, paralelismul celor două înregistrări se păstrează atingînd media maximă la clasele a VIII-a, în jurul notei 10, avînd o dezvoltare ascendentă, cu o ușoară regresiune la clasa a VI-a (Xe=6,71 : Xm=5,79) — (tabelul 2).

Din punct de vedere al procentelor celor care au depășit media claselor respective, situația se prezintă mult mai diversificată. Astfel la fete, procentul celor care au depășit media este cel mai mare la clasa a VII-a (58,6 la sută), după care scade pînă

Tabelul 2

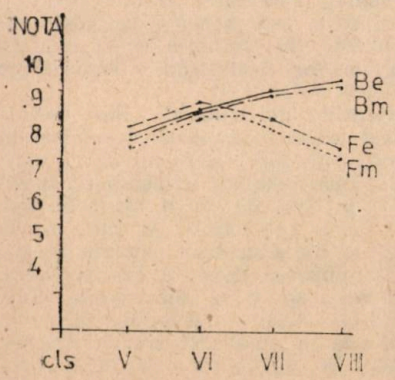
Valorile dispersionale la alergarea de viteză pe 30 m

Sex	Clasa	Nr. cazuri	Media	Performanțe extreme						Valorile lui X	Frecvența față de medie			
				Înainte de eliminarea lui 1%			După eliminarea lui 1%			Valorile lui X în note	Nr. cazurilor		Procente	
				Ls	Li	a	Ls	Li	a		sub	peste	sub	peste
FETE	V	130	5,6	4,8	6,5	1,7	4,8	6,4	1,6	50,0 7,00	63	51	48,5	39,2
	VI	235	5,4	4,0	6,5	2,5	4,2	6,4	2,2	45,4 6,44	99	104	42,1	47,6
	VII	191	5,3	4,6	6,4	1,8	4,7	6,2	1,5	60,0 8,00	49	112	25,6	58,6
	VIII	152	5,4	4,7	6,5	1,8	4,7	6,5	1,8	45,7 6,47	88	51	57,8	33,5
BĂIEȚI	V	146	5,6	5,0	6,5	1,5	5,0	6,4	1,4	57,1 7,61	66	64	45,2	43,8
	VI	266	5,2	4,0	6,2	2,2	4,1	6,2	2,1	47,1 6,71	102	108	38,3	40,6
	VII	209	4,9	4,3	5,9	1,6	4,4	5,8	1,4	64,0 8,42	101	78	48,3	37,3
	VIII	112	4,6	4,2	6,0	1,8	4,2	5,9	1,7	88,2 9,65	95	10	79,1	8,9

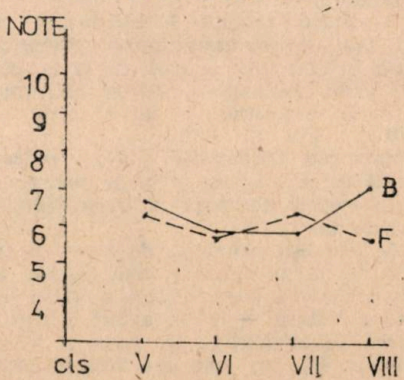
la 33,5 la sută la clasa a VIII-a, în timp ce la băieți, în clasele V—VII, se înregistrează o medie constantă de 40,5 la sută, ca apoi să scadă vertiginos la 8,9 la sută la clasa a VIII-a (tabelul 2). Raportul elongației mediei față de amplitudine sporește la clasele a VI-a, atît la fete, cît și la băieți (2,5 și, respectiv, 2,2), în timp ce elongația cea mai mare este egală la clasele VI, VII și VIII — fete (1,4) și atinge limita superioară la clasa a VIII-a băieți (1,4) — (tabelul 2).

Săritura în lungime de pe loc măsoară în principal detenta, intensitatea explozivă a musculaturii membrelor inferioare sintetizînd forța și viteza.

GRAFICUL 2
COMPARAREA VALORILOR IN NOTE DUPA FORMULA X
SARITURA IN LUNGIME



GRAFICUL 3
VALORILE IN NOTE DUPA FORMULA X
FORTA MUSCULATORII ABDOMINALE



Tabelul 3

Valorile dispersionale la săritura în lungime de pe loc

Sex	Clasa	Nr. cazuri	Media	Performanțe extreme						Valorile lui X	Frecvența față de medie			
				Înainte de eliminarea lui 1%			După eliminarea lui 1%			Valorile lui X în note	Nr. cazurilor		Procente	
				Ls	Li	a	Ls	Li	a		sub	peste	sub	peste
FETE	V	130	1,68	2,20	1,30	1,10	2,15	1,30	0,85	60,0 3,00	56	70	43	53,8
	VI	235	1,70	2,33	1,40	0,93	2,20	1,39	1,01	65,0 8,50	80	127	34	54,0
	VII	191	1,72	2,20	1,30	1,80	2,20	1,28	0,92	61,0 8,10	88	91	46	47,6
	VIII	152	1,70	2,18	1,40	0,76	2,14	1,40	0,74	52,0 7,20	65	75	42,8	49,3
BĂIEȚI	V	146	1,76	2,25	1,35	0,90	2,23	1,35	1,08	58,0 7,80	69	68	47,3	46,6
	VI	266	1,87	2,34	1,35	0,99	2,33	1,35	0,98	64,2 8,42	115	113	43,2	42,5
	VII	209	1,87	2,35	1,50	0,85	2,34	1,48	0,86	70,0 9,00	95	97	45,5	46,6
	VIII	112	1,90	2,40	1,60	0,80	2,36	1,60	0,76	73,1 9,31	52	50	46,4	46,6

$$X = \frac{100\,(M - Li)}{Ls - Li}$$

M = media
X = valoarea mediei
a = amplitudinea
Ls = limita superioară
Li = limita inferioară

Interpretarea notelor după formula X pune în evidență evoluția continuu ascendentă a băieților de la o clasă la alta, atît la eșantionul experimental, cît și la exprimarea martoră (tabelul 9). Valorile înregistrate la fete sînt sensibil egale cu ale băieților la clasele V—VI — apoi decalajul crește la clasa a VII-a și devine mare în clasa a VIII-a (2,11) — (graficul 2).

Procentul celor mai buni decît media este mai mare decît procentul celor mai slabi la fete și devine invers la băieți, cu excepția clasei a VII-a, unde diferența este de 0,9 la sută (tabelul 3).

Urmărind tabelul 3, constatăm că cea mai mare amplitudine prezintă clasa a VI-a atît la fete, cît și la băieți (0,01, respectiv, 0,98) și cea mai scăzută amplitudine la clasele a VIII-a (0,74 și 0,76).

Ridicarea trunchiului din culcat dorsal constituie un efort de rezistență în regim de forță al musculaturii abdominale.

Mediile eșantioanelor de băieți urcă ușor de la o clasă la alta (clasa a V-a — 17,9, a VI-a — 22,7, a VII-a — 21,6, a VIII-a — 21,0), avînd o denivelare semnificativă în clasa a VI-a (tabelul 4), iar cele ale fetelor sînt în zig-zag. Comparativ, valorile înregistrate la fete se situează sensibil apropiat de cele ale băieților, înregistrînd o diferență considerabilă la nivelul clasei a VIII-a (1,48) în favoarea băieților (graficul 3).

În ceea ce privește procentul celor mai buni decît media, situația este inversă, adică procentul fetelor atinge 62,5 la sută la clasa a VI-a și doar 45,5 la sută la băieți la clasele VI și VIII, în timp ce procentele cele mai scăzute se înregistrează la clasele la VIII-a (26,6 la sută la fete și 42,9 la sută la băieți).

Valoarea elongației mediei prezintă valori ceva mai ridicate la băieți decît la fete, dar ambele se situează în zona notelor 5,60—7,08, considerate mediocre (tabelul 4).

Extensiile de trunchi din culcat ventral testează un efort de rezistență în regim de forță a musculaturii spatelui. Cifra mediilor urmează un drum sinuos la fete de la o clasă la alta (19,4, 26,8, 21,7, 25,5), în timp ce la băieți se înregistrează o pantă ascendentă tulburată doar la clasa a VI-a, unde se observă o dezarmonie (24,9, 29,8, 25,2, 31,5) — (tabelul 5).

Valorile în note (X) sînt superioare la fete în clasele V—VI (6,47, 7,09)

Tabelul 4

Valorile dispersionale la ridicarea trunchiului din culcat dorsal, timp de 30 de secunde

Sex	Clasa	Nr. cazuri	Media	Performanțe extreme						Valorile lui X	Frecvența față de medie			
				Înainte de eliminarea lui 1%			După eliminarea lui 1%			Valorile lui X în note	Nr. cazurilor		Procente	
				Ls	Li	a	Ls	Li	a		sub	peste	sub	peste
FETE	V	130	15,3	29	5	24	28	5	23	47,8 6,47	62	61	47,3	46,9
	VI	235	16,9	34	8	26	32	8	24	37,0 5,70	92	118	39,1	50,2
	VII	191	18,2	32	8	24	31	9	22	41,8 6,18	86	81	45,0	42,4
	VIII	152	17,9	33	10	23	32	10	22	35,9 5,60	45	95	29,6	62,5
BĂIEȚI	V	146	17,9	34	6	28	31	6	25	47,6 6,76	64	63	43,8	43,2
	VI	266	22,7	46	8	38	44	10	34	37,4 5,74	119	121	44,7	45,5
	VII	209	21,6	33	12	21	32	12	20	38,0 5,80	113	84	54,0	40,2
	VIII	112	21,0	33	6	27	31	7	24	60,8 7,08	48	51	42,9	45,5

față de băieți (5,30, 6,10), ca apoi acestea să se egaleze la clasele VII—VIII, din păcate la un nivel scăzut, la clasa a VII-a (5,37) și mediocru la clasa a VIII-a (6,94) — (graficul 4).

Amplitudinea elongației pune în evidență nivelul scăzut al rezistenței forței musculare a șanțurilor vertebrale, atît la fete (30, 33, 26, 35), cît și la băieți (36, 41, 33, 40), ceea ce denotă o preocupare insuficientă pentru musculatura acestei zone (tabelul 5).

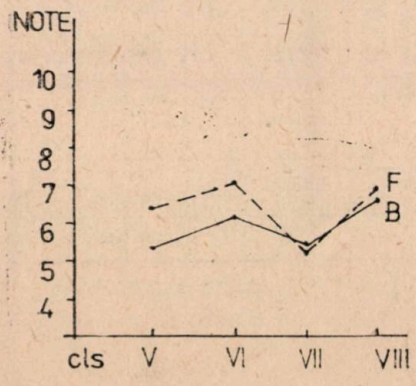
Flotările din culcat ventral reprezintă un efort de rezistență în regim de forță a musculaturii extensoare a membrelor superioare.

Valorile în note după formula X pun în evidență o evoluție ascendentă

GRAFICUL 4

VALORILE IN NOTE DUPA FORMULA X

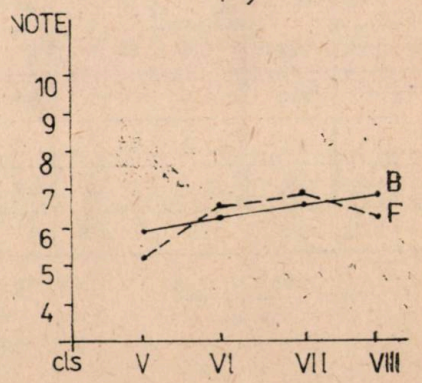
FORTA MUSCULATURII SPATELUI



GRAFICUL 5

VALORILE IN NOTE DUPA FORMULA X

FLOTARI DIN CULCAT



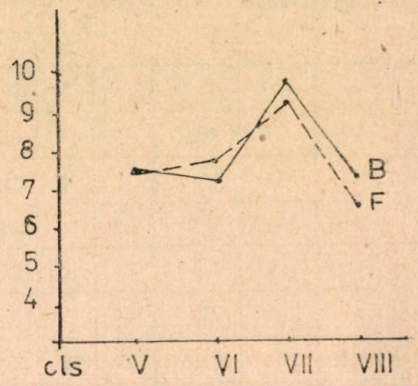
la băieți (6,00, 6,34, 6,56, 6,97) și o creștere la fete pînă la clasa a VII-a (5,26, 6,57, 6,96) după care se înregistrează o scădere bruscă la clasa a VIII-a (6,28), față de băieți (graficul 5).

Procentul celor mai buni decît media realizează cele mai mari valori la clasele a VI-a atît la fete (53,6 la sută), cît și la băieți (48,4 la sută) și cele mai scăzute valori la clasa a VII-a fete (64,9 la sută) și clasa a VIII-a băieți (54,5 la sută) — (tabelul 6).

Amplitudinea elongației crește liniar la băieți, de la o clasă la alta (30, 32, 34, 36), și depășește media amplitudinii fetelor, care scade mult la clasa a VIII-a (22) față de media claselor V—VII (26,3), ceea ce dovedește o pregătire sub mediocră, reieșită dealtfel și din mediile înregistrate în tabelul 6 pentru majoritatea claselor, în special la fete.

Parcursul aplicativ pune în evidență utilitatea unei probe care să valorifice cumulativ o seamă de calități motrice în condițiile de coordonare a factorilor morfo-funcționali într-o manifestare motrică complexă care lipsește din instrumentarul actualului sistem, și-și dovedește pe deplin necesitatea practică.

GRAFICUL 6
VALORILE IN NOTE
DUPA FORMULA X
PARCURS APLICATIV



Perfecționarea îndemînării capătă astfel o dimensiune comensurabilă,

Tabelul 5

Valorile dispersionale ale extensiilor de trunchi din culcat ventral, timp de 30 de secunde

Sex	Clasa	Nr. cazuri	Media	Performanțe extreme înainte de eliminarea lui 1%			Performanțe extreme după eliminarea lui 1%			Valorile lui X	Frecvența față de medie			
										Valorile lui X în note	Nr. cazurilor		Procente	
				Ls	Li	a	Ls	Li	a		sub	peste	sub	peste
FETE	V	130	19,4	36	4	32	36	6	30	44,7 6,47	61	58	46,9	44,6
	VI	235	26,8	45	9	36	43	10	33	50,9 7,09	112	113	47,7	48,0
	VII	191	21,7	40	12	28	39	13	26	33,5 5,35	99	79	51,8	41,4
	VIII	152	25,5	46	5	41	43	8	35	50,0 7,00	71	62	47,7	40,8
BĂIEȚI	V	146	24,9	43	5	38	43	7	36	30,3 5,30	86	51	58,9	34,9
	VI	266	29,9	54	11	43	54	13	41	41,2 6,10	111	140	41,7	52,6
	VII	209	25,2	47	11	36	47	14	33	33,9 5,39	114	79	54,5	37,8
	VIII	112	31,5	54	8	46	52	12	40	48,8 6,88	46	48	41,0	42,9

$$X = \frac{100\,(M - Li)}{Ls - Li}$$

M = media
V = valoarea mediei
a = amplitudinea

Ls = limita superioară
Li = limita inferioară

Tabelul 6

Valorile dispersionale la flotări din culcat facial cu sprijin pe sol

Sex	Clasa	Nr. cazuri	Medie	Performanțe extreme						Valorile lui X	Frecvența față de medie			
				Înainte de eliminarea lui 1%			După eliminarea lui 1%			Valorile lui X în note	Nr. cazurilor		Procente	
				Ls	Li	a	Ls	Li	a		sub	peste	sub	peste
FETE	V	130	8,4	27	0	27	26	0	26	32,3 5,26	84	40	64,6	30,7
	VI	235	13,9	31	2	29	28	2	26	43,7 6,57	99	126	42,1	53,6
	VII	191	14,3	30	0	30	28	1	27	49,6 6,96	124	57	64,9	29,8
	VIII	152	10,2	30	0	30	23	1	22	41,8 6,28	77	64	50,7	42,1
BĂIEȚI	V	146	12,2	31	0	31	30	0	30	40,7 6,07	71	70	48,6	47,9
	VI	266	17,9	38	1	37	36	4	32	43,4 6,34	117	129	43,9	48,4
	VII	209	18,5	37	0	37	37	3	34	45,6 6,56	100	79	47,8	37,8
	VIII	112	21,9	41	3	38	40	4	36	49,7 6,87	61	40	54,5	37,3

validată prin viteza cu care se răspunde solicitării, precizia cu care se efectuează actul motric și alte elemente care întregesc această calitate motrică mult disputată.

Analizînd rezultatele obținute la această probă (tabelul 7) se constată o creștere substanțială a performanțelor înregistrate în clasa a VII-a, atît la fete (9,16), cît și la băieți (9,83), scă-

Tabelul 7

Valorile dispersionale ale parcursului aplicativ

Sex	Clasa	Nr. cazuri	Medie	Performanțe extreme						Valorile lui X	Frecvența față de medie			
				Înainte de eliminarea lui 1%			După eliminarea lui 1%			Valorile lui X în note	Nr. cazurilor		Procente	
				Ls	Li	a	Ls	Li	a		sub	peste	sub	peste
FETE	V	130	15,1	12	24,5	12,5	12	23,5	11,5	58,0 7,80	65	51	50	39,2
	VI	235	15,0	12	19,5	7,5	12	19	7	57,1 7,71	119	99	50,6	42,1
	VII	191	14,3	11,5	19	8,5	12	18	6	71,6 9,16	98	73	51,3	38,2
	VIII	151	14,6	11	17,5	6,5	11	17,5	6,5	44,7 6,47	28	119	18,4	78,5
BĂIEȚI	V	146	15,3	11,5	21	9,5	11,5	20,8	9,3	59,1 7,31	54	87	37	59,3
	VI	266	13,9	11	18	7	11	17	6	51,7 7,17	104	103	39,1	48,9
	VII	209	13,7	11	17,4	6,4	11	17	6	78,3 9,83	85	109	40,7	52,2
	VIII	112	12,8	10,3	17	6,7	10,5	16,3	5,8	60,3 8,03	46	48	41,0	42,9

$$X = \frac{100\,(M - Li)}{Ls - Li}$$

M = media
X = valoarea mediei
a = amplitudinea
Ls = limita superioară
Li = limita inferioară

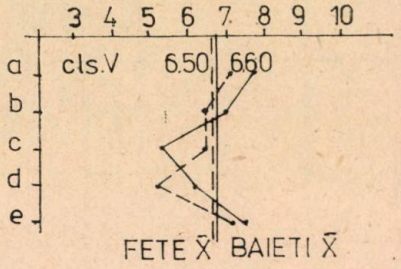
zînd vizibil la clasa a VIII-a și surprinde această diminuare a performanțelor la băieți (7,03). Urmărind cauzele acestei descreșteri constatăm o lipsă de precizie în aruncările la țintă, care depunctează sensibil rezultatul final.

Calificativul obținut de clasele V—VI, la ambele sexe deopotrivă, se situează în jurul notei 7,50, marcînd grafic un platou (graficul 6).

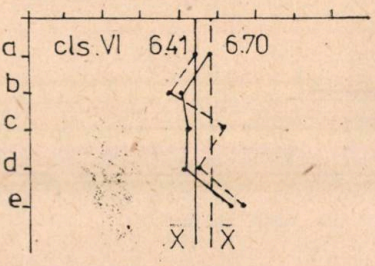
Procentul celor mai buni decît media, așa cum rezultă din tabelul 7, se realizează la fete la clasa a VIII-a (78,3 la sută), în timp ce la celelalte clase acesta este sub 50 la sută. La băieți, situația este net în favoarea celor peste medie, atingînd cifra maximă la clasa a V-a (59,5 la sută) aceasta însemnînd realizarea unor rezultate peste medie, calificate ca fiind bune și foarte bune.

Alergarea de rezistență, care solicită în special sistemul cardio-respirator, se poate adapta tuturor vîrstelor, reglînd corespunzător volumul și intensitatea efortului. Urmărind aceste considerente în cercetarea noastră am urmărit, în paralel, fără o pregătire prealabilă deosebită, cerințele sistemului de referință ca test inițial (tabelul 9), apoi, după o pregătire adecvată spe-

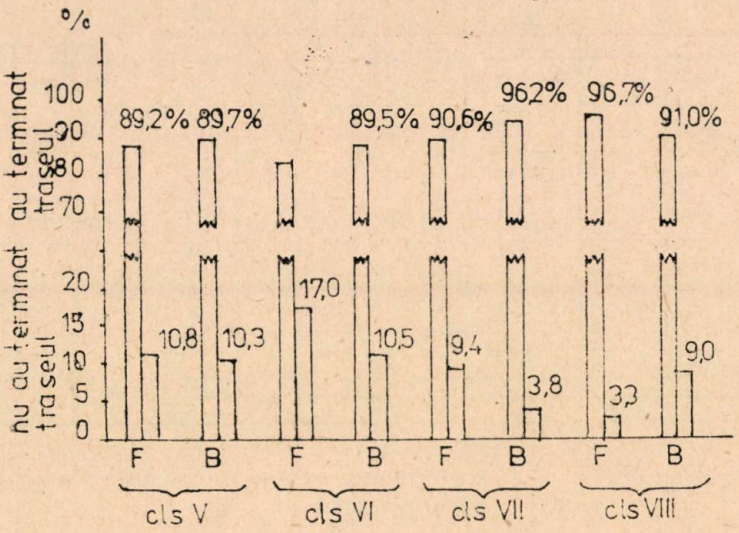
PROFILUL GRAFIC AL APRECIERII CALITATILOR MOTRICE
GRAFICUL 8



GRAFICUL 9



GRAFICUL 7
REZULTATELE OBTINUTE LA ALERGAREA DE REZISTENTA



cificului de efort, am supus probei noastre de alergare de rezistență eșantionul experimental (tabelul 8), obținînd rezultate superioare. Astfel, am înregistrat procente mari la subiecți care au terminat proba (la fete între 96,7—83 la sută, iar la băieți între 96,2—89,5 la sută) și au acoperit o distanță între 850—1.200 m — la fete și 1 400—1 750 — la băieți. Înregistrăm totuși un număr nepermis de mare al abandonurilor la clasa a VI-a — fete 17 la sută, iar la băieți, cu excepția clasei a VII-a — 3,8 la sută), procentul celor care n-au terminat traseul se situează între 9,0 și 10,8 la sută (graficul 7).

Analizînd valorile calităților motrice înregistrate în sistemul experimental al celor două sexe, pe clase, prelucrate după aceleași criterii, am ajuns la următoarele rezultate:

Clasa a V-a, la ambele sexe prezintă o scădere vizibilă a indicilor de forță a musculaturii abdominale, a spatelui și brațelor, situîndu-se sub medie atît la fete (6,50), cît și la băieți (6,60) — (graficul 8). Surprinzător, constatăm rezultate mai bune la fete (6,47), decît la băieți (5,30) la probele care solicită musculatura spatelui, în timp ce la flotări în brațe, balanța înclină net spre băieți (graficul 8).

La alergarea de viteză, la exercițiile pentru abdomen și la parcurgerea traseului aplicativ valorile lui X sînt superioare la băieți (7,61, 6,76 și, respectiv, 7,31), față de valorile înregistrate la fete (7,00, 6,47 și, respectiv, 7,30) — (tabelele 2, 4 și 7).

Săritura în lungime de pe loc situează la clasa a V-a din nou fetele (X=8,00) înaintea băieților (X=7,80) mentală, în timp ce la înregistrarea martoră valorile se inversează (tabe- — (tabelul 2), la înregistrarea experi- lul 9), ce-i drept la o diferență mică în ambele cazuri, ceea ce dovedește o sensibilă egalitate a detentei fetelor și a băieților la această vîrstă (10—11 ani).

Egalitatea se păstrează și la alergarea de rezistență, unde procentul celor ce n-au terminat traseul este foarte apropiat (F=10,8 la sută, B=10,3 la sută) — (tabelul 8).

Diferența generală a celor două medii dintre fete și băieți la clasa a V-a este nesemnificativă.

La clasa a VI-a, fetele (6,70) realizează, în medie, performanțe superioare băieților (6,41), respectînd un oarecare paralelism la alergarea de viteză și forța musculaturii abdominale în favoarea băieților (graficul 9), ca apoi la forța musculaturii spatelui (F=7,09, B=6,10) și a musculaturii brațelor și centurii scapulo-humerale (F=6,57, B=6,34) superioritatea să treacă de partea fetelor (tabelele 5 și 6).

Egalitatea dintre fete și băieți la săritura în lungime de pe loc se păstrează și la clasa a VI-a, ca apoi la clasele VII—VIII balanța să încline net în favoarea băieților (graficul 2).

Tabelul 8

Rezultatele obținute la alergarea de rezistență

Sexul	Clasa	Numărul cazurilor	Rezultate			
			Au terminat traseul		N-au terminat traseul	
			n	%	n	%
FETE 5 min	V	130	116	89,2	14	10,8
	VI	235	195	83,0	40	17,0
	VII	191	173	90,6	18	9,4
	VIII	152	147	96,7	5	3,3
BĂIEȚI 6 min	V	146	131	89,7	15	10,3
	VI	266	238	89,5	28	10,5
	VII	209	201	96,2	8	3,8
	VIII	112	102	91,0	10	9,0

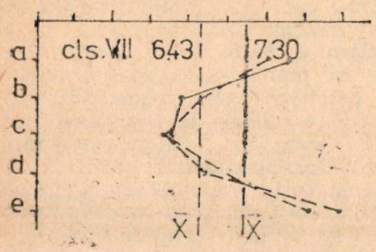
Rezistența în alergare, prezentată în graficul 7, arată — la băieți — un procent mai crescut al celor ce au terminat traseul (89,5) în comparație cu rezultatele fetelor (83,0) la această categorie de vîrstă.

În privința traseului aplicativ, fete-în special datorită lipsei de precizie la aruncarea mingii de oină la țintă, le (7,71) întrec din nou băieții (7,17), care depunctează rezultatul final (tabelul 7).

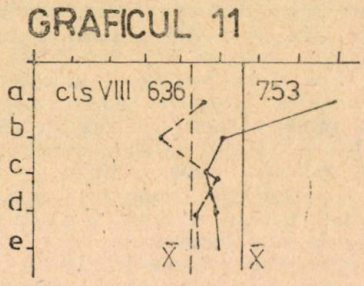
Clasa a VII-a păstrează un paralelism al calităților motrice la fete și băieți, în favoarea acestora, situîndu-se sub medie la trei parametri (forța musculaturii abdominale — F=6,18, B=5,80, a spatelui — F=5,35, B=5,39 și brațelor — F=6,96, B=6,56) — (tabelele 4, 5 și 6).

Performanțe bune se înregistrează la alergarea de viteză (X=8,21) și

GRAFICUL 10



GRAFICUL 11



LEGENDA ---- FETE
——— BAIETI

a ALERGARE DE VITEZA
b ABDOMEN
c SPATE
d FLOTARI
e PARCURS APLICATIV

Tabelul 9

Valorile S.U.V.A. Probele de control unice în exprimarea mărtoră

Sex	Clasa	Nr. cazuri	Viteză 25 - 50 m	Rezistență 600-1000 m	Aruncarea greutății		Săritura în lungime de pe loc
					înainte	înapoi	
			Valoarea lui X / Valoarea lui X în note	Valoarea lui X / Valoarea lui X în note	Valoarea lui X / Valoarea lui X în note		Valoarea lui X / Valoarea lui X în note
FETE	V	130	58,2 7,82	47,6 6,48	48,2 6,82	48,9 6,89	52,3 7,23
	VI	235	49,0 6,90	38,1 5,81	50,9 7,09	54,8 7,48	61,7 8,17
	VII	191	60,7 8,07	38,0 5,80	37,4 5,74	49,0 6,90	57,2 7,72
	VIII	152	46,4 6,64	35,9 5,59	49,0 6,90	57,1 7,71	51,4 7,14
BĂIEȚI	V	146	59,1 7,91	48,2 6,82	31,3 5,13	42,0 6,20	53,8 7,38
	VI	266	50,9 7,09	37,9 5,79	41,2 6,12	49,1 6,91	62,0 8,20
	VII	209	68,5 8,85	47,0 6,70	35,7 5,75	40,0 6,00	69,5 8,95
	VIII	112	89,1 10	60,0 8,00	50,1 7,01	59,7 7,97	72,1 9,21

foarte bune la parcursul aplicativ (graficul 10), unde valoarea lui X în note se apropie de plafonul maxim, la băieți (9,83).

La săritura în lungime de pe loc, ca și la alergarea de rezistență, superioritatea băieților la clasa a VII-a este evidentă, păstrînd proporția reieșită din paralelismul graficelor 2 și 7.

Clasa a VIII-a prezintă o distanțare a mediei sintetice a băieților (X= 7,52), față de media sintetică a fetelor (X=6,36), fapt ce se explică prin dezvoltarea somato-funcțională a băieților la 13—14 ani. Singura probă în care nivelul performanțelor se egalează oarecum, cu o ușoară superioritate a fetelor, este forța musculaturii spatelui (F=7,00, B=6,88), unde această calitate este compensată în testul nostru de mobilitatea mai bună a coloanei vertebrale (graficul 11).

La clasa a VIII-a, la înregistrarea experimentală apare o situație inedită la alergarea de rezistență prin superioritatea fetelor (3,3 la sută abandonuri), față de băieți (9,0 la sută), datorate unei preocupări speciale asupra dezvoltării acestei calități, știută fiind lipsa de rezultate bune la această probă la fete, într-o perioadă socotită critică din acest punct de vedere. Acest lucru este pus în evidență și de raportul performanțelor la alergarea de rezistență la înregistrarea martoră, unde fetele obțin abia nota 5,60, față de 8,00 la băieți (tabelul 9).

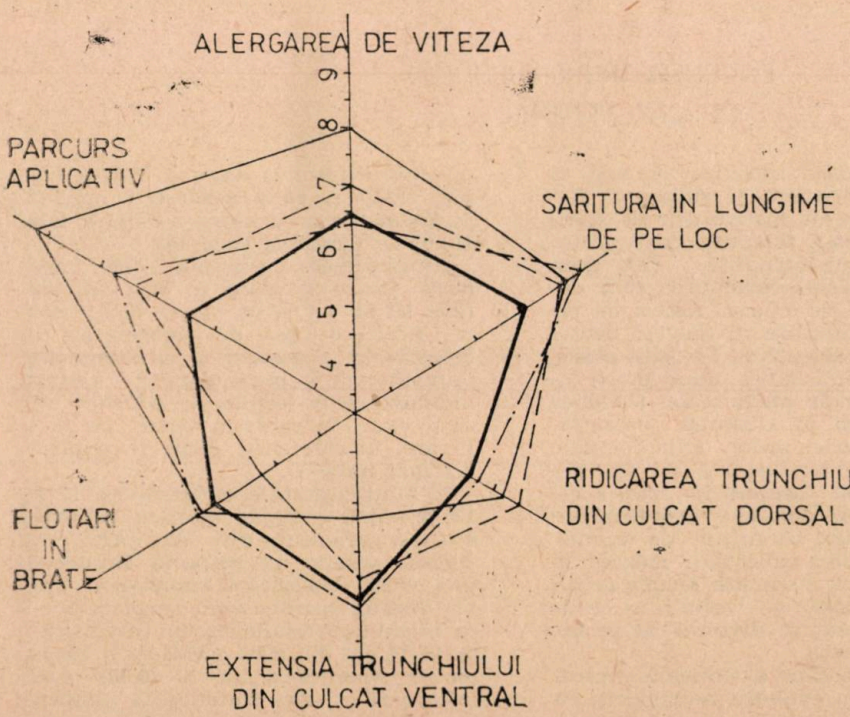
La săritura în lungime, cum era de așteptat, băieții înregistrează rezultate superioare (X=9,31), în comparație cu fetele (X=7,20) — (graficele 12 și 13).

CONCLUZII

1. Rezultatele la care am ajuns ne oferă posibilitatea să delimităm și să circumscriem notarea la educație fizi-

GRAFICUL 12

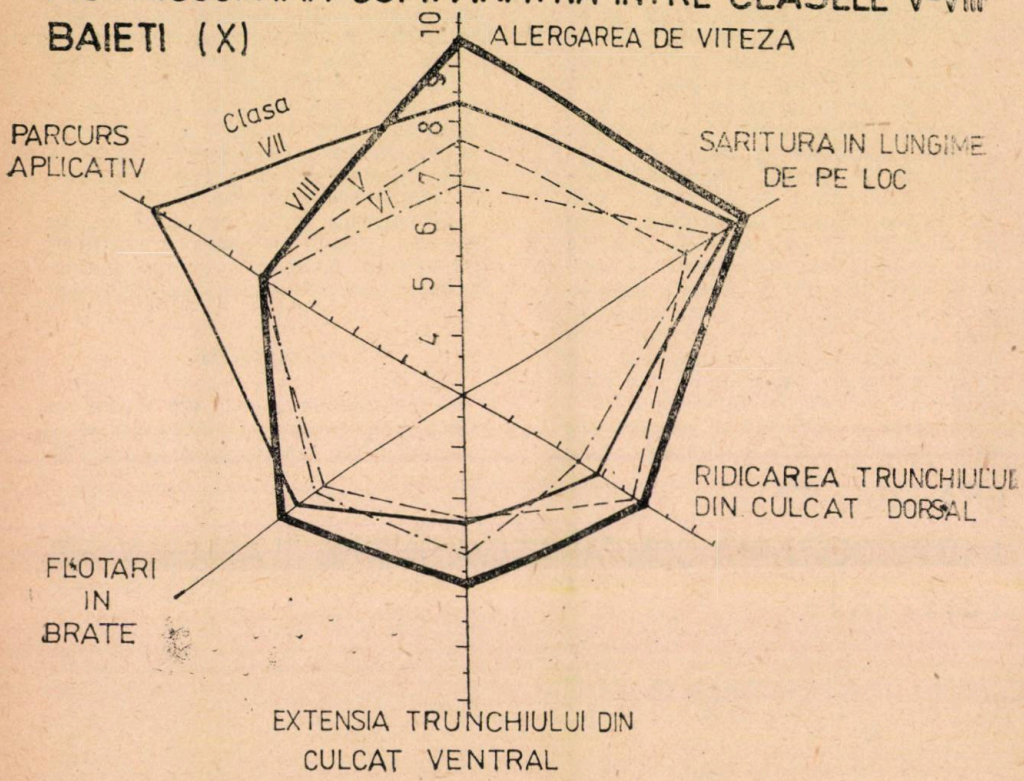
MOTRICOGRAMA COMPARATIVA INTRE CLASELE V-VIII FETE (X)



Graficul 13

MOTRICOGRAMA COMPARATIVA INTRE CLASELE V-VIII

BAIETI (X)



că, în cele două ipostaze ale sale, ca mijloc de apreciere și notare al elevilor și ca prim instrument de selecție al celor mai talentați copii pentru sportul de performanță. Din acest punct de vedere, apropierea celor două elemente ale noului sistem de verificare și apreciere al elevilor devine o necesitate obiectivă. În felul acesta, se justifică înlocuirea unor probe (aruncarea mingii medicinale, alergarea de rezistență pe distanțe neconcludente) cu noile probe experimentate de noi, care, bineînțeles, nu sînt decît un modest început în această direcție. Un loc deosebit acordăm traseului aplicativ, ca mijloc de valorificare a nivelului calităților motrice, în contextul unor elemente simple de îndemînare (traseu ce trebuie în continuare optimizat și diversificat pe categorii de elevi).

Valorile mediilor sintetice la traseul aplicativ au o evoluție ascendentă, cu un salt evident la clasa a VIII-a băieți (12,8) și cu o scădere a mediei performanțelor la clasa a VIII-a fete (14,6) — (graficele 12 și 13).

Amplitudinea prezintă cele mai mari valori la clasa a V-a, atît la fete (11,5), cît și la băieți (9,3), ceea ce indică o lipsă de omogenitate a colectivelor, precum și o diminuare nejustificată a preocupărilor pentru îndemînare în lecțiile de educație fizică, exact în perioada vîrstei de 10—11 ani, în care acest lucru se impune cel mai mult (1).

2. Motricogramele comparative 12 și 13 prezintă calitățile motrice pe baza a șase parametri, care din punct de vedere valoric nu respectă întotdeauna vîrsta biologică a subiecților noștri. Astfel, apare cu totul surprinzătoare modestia performanțelor înregistrate la fetele din clasa a VIII-a, a căror medie sintetică a lui X (6,50) este inferioară mediei sintetice a claselor

VI—VII (7,14). La băieți, situația este net favorabilă clasei a VIII-a, exceptînd parcursul aplicativ, unde aruncarea la țintă constituie un element asupra căruia va trebui să se insiste mai mult în preocupările profesorului de educație fizică. Nici la băieți vîrsta biologică nu este respectată întotdeauna fidel în creșterea performanțelor, de la o clasă la alta. Spre exemplu, forța musculaturii abdominale prezintă — în ordinea rezultatelor — următoarele medii sintetice: clasa a VIII-a — 7,08, clasa a V-a — 6,76, clasa a VII-a — 5,80 și clasa a VI-a — 5,74 (tabelul 5).

Preocuparea pentru dezvoltarea calităților motrice trebuie să-și îndrepte atenția asupra urgențelor reieșite din verificările curente pentru fiecare clasă, pentru fiecare elev în parte, deoarece rezultatele slabe obținute la unele clase sînt expresia vie a urmărilor hipokineziei de care ne facem vinovați.

3. Lucrarea de față dorește să fie folositoare predării educației fizice la clasele V—VIII prin verificarea și propunerea testelor alese și prin revalorificarea critică a actualului sistem de referință (S.U.V.A.), avînd în vedere marea majoritate a configurației curbelor grafice care confirmă necesitatea legăturii intrinsece dintre calitățile și deprinderile motrice. De altfel, rezultatele obținute ne obligă să revedem cerințele actuale ale programelor analitice prin prisma trecerii la o nouă calitate a obiectivelor instructiv-educative ale domeniului nostru, în școala gimnazială. Considerăm că trebuie să se pună un accent deosebit pe creșterea rezistenței generale, cardio-respiratorie și musculară în regim de forță la toate vîrstele (5).

4. Deoarece avem termeni de comparație sau medii de validare pentru aprecierea rezultatelor, considerăm pregătirea motrică generală a subiecților noștri puțin sub nivelul datelor obținute, așa cum reies ele din literatura de specialitate din țara noastră (3, 5, 6). Acest aspect se datorește, pe de-o parte, eșantionului nostru mai mic de subiecți (1 441) și unor modalități puțin diferite de prelucrare și interpretare a datelor.

Efectele corelării calităților motrice și a deprinderilor motrice într-un tot unitar, într-un sistem de referință nou, adaptat noilor cerințe de verificare și apreciere a pregătirii fizice și sportive a elevilor, s-a concretizat în lucrarea de față în cîteva direcții importante:

— validarea unui sistem care să satisfacă atît nivelul de pregătire, cît și numărul elevilor cu note bune și foarte bune;

— nivel omogen de pregătire;

— îmbinarea armonioasă a dezvoltării calităților și deprinderilor motrice într-un sistem care să servească un dublu scop: docimologic și de selecție pentru sportul de performanță;

— legarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice de condițiile noi ale vieții social-economice din țara noastră.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETER A.: Bazele fiziologice ale educației fizice școlare, Ed. Stadion, București, 1974.
2. DUMITRESCU GH.: Metode și tehnici matematice în pedagogie, Ed. didactică și pedagogică, București, 1968.
3. FĂRCAȘ V.: Didactica educației fizice școlare, Curs universitar, I.I.S. Tg.-Mureș, 1978.
4. MILTON G. SMITH: Ghid simplificat de statistică, Ed. didactică și pedagogică, București, 1971.
5. MITRA GH., MOGOȘ AL.: Dezvoltarea calităților motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
6. NICU A. și colab.: Potențialul biomotric al populației școlare din clasele V—VIII (broșură C.C.E.F.S., 1970).
7. ȘICLOVAN I., FIREA ELENA: Perfecționarea relațiilor funcționale dintre sistemul unic național de selecție și S.U.V.A., Consfătuirea metodico-științifică a cadrelor de specialitate din învățămînt, Brașov, 19—20 decembrie 1980.

V. FĂRCAȘ : L'optimisation du système de vérification et d'appréciation de la préparation physique et sportive des élèves de l'école gymnasiale

On fait une série de propositions visant l'amélioration de l'actuel système de vérification et d'appréciation de la préparation phyphique et sportive des élèves de l'école gymnasiale à la suite d'une expérimentation sur 1441 cas (708 filles et 735 garçons) dans huit écoles générales dans les villes de Tîrgu Mureș et Reghin, classes V—VIII. On a eu en vue la course de vitesse sur 30 m, la course de résistance en temps, le saut en longueur sans élan, le soulevement du tronc de la position couché sur le dos (pendant 30 secondes), extensions du tronc de la position couché ventrale (pendant 30 secondes) et un parcours apliquatif. Le traitement des données a été fait en utilisant la méthode statistique et la méthode des testes motrices.

Les conclusions formulés mettent en évidence l'Utilité de l'expérimentation et, en même temps, se constituent dans une sérieuse motivation pour la réevaluation critique des actuelles normes du système unitaire de vérification et d'appréciation de la préparation physique des élèves.

V. FĂRCAȘ : Optimizing the System of Control and Evaluation of Physical Education and Sports Training of Pupils in the Lower Secondary Schools

The author puts forward a number of proposals aiming at improving the present system for the control and evaluation of the physical education and sports training of the pupils in the lower secondary schools. The latter are the outcome of an experiment comprising 1441 subjects (708 girls and 733 boys), carried out in eight general schools of Tîrgu Mureș and Reghin (forms V through VIII). The experiment encompassed the 30 m race, the resistance-in-time race, long jump, back lying trunk lifting (30 seconds), front lying trunk extensions (30 seconds), front lying flotations, and applied exercise. The data collected have been processed according to the statistical processing and motive testing methods.

The conclusions reached point to the utility of the experiment and stand proof for a serious motivation for a critical reassessment of the present norms of the single system for the control and evaluation of the pupils' physical training.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

ÎNVĂŢAREA ŞI PERFECŢIONAREA TRASULUI LA POARTĂ LA FOTBAL, ÎN SPECIAL PENTRU COPII ŞI JUNIORI

Prof. DORU CĂPĂSTRARU
C.S.Ş. Motru

Pornind de la adevărul că trasul la poartă are ca scop final golul şi că realizarea acestora determină de fapt rezultatele unei echipe, putem concluziona că toate eforturile depuse atît în joc, cît şi în procesul de antrenament au ca principal obiectiv **momentul trasului la poartă**, a şutului la poartă încununat de succes. De aici şi preocupările tehnicienilor de pretutindeni pentru a găsi cele mai bune metode şi mijloace care să conducă la mărirea eficacităţii.

În condiţiile în care sistemul defensiv a ajuns la un nivel foarte ridicat, limitînd posibilităţile de pătrundere ale înaintaşilor pentru a şuta la poartă, în mod inerent a apărut fenomenul ineficacităţii.

Incontestabil este faptul că în sistemul de joc actual, înaintaşul este obligat să şuteze la poartă în condiţii din ce în ce mai grele. Avînd permanent în faţă apărători pregătiţi total, care în marea lor majoritate pot fi folosiţi din punct de vedere al aşezării în teren la fel de bine şi în posturi de atacanţi, avînd aceleaşi posibilităţi fizice, tehnice şi tactice, organizaţi în sisteme de apărare combinată în zonă, cu marcaj om la om, avînd ca bază de plecare dublajul, ei bine, în aceste condiţii înaintaşii sînt obligaţi să-şi creeze situaţii de şut, să tragă la poartă şi să marcheze goluri.

REALIZAREA MOMENTULUI DE ŞUT LA POARTĂ PRIN ACTIVITATEA ÎNTREGII ECHIPE ŞI ÎN SPECIAL A ATACANŢILOR

Deşi elementul esenţial al jocului de fotbal — **trasul la poartă** — se prezintă ca o acţiune absolut individuală, realizarea acestui moment este rezultanta activităţii colective.

A trage la poartă nu este altceva decît un procedeu tehnic. Pentru a marca, deci pentru a fi eficace, este necesar ca mai înainte să creăm condiţiile optime realizării eficacităţii. Acest proces complet reprezintă un ansamblu de factori, elemente şi reguli pe care jucătorii unei echipe printr-un intens efort psihic şi fizic le transpun în fapt. Aceste acţiuni în zona de finalizare trebuie să poarte amprenta simplităţii, a unui joc bazat pe schimbări de ritm derutante, pe acţiuni explozive, pe subtilităţi tehnice, pe mişcări înşelătoare, pe combinaţii rapide.

Pe aceste baze de plecare, în zona de finalizare, crearea situaţiilor favorabile de tras la poartă este condiţionată de mai multe elemente.

1. Calitatea paselor

Calitatea trasului la poartă, deci calitatea şutului, este determinată în mod direct de calitatea pasei primite. În momentul primirii mingii, atacantul trebuie să aibă nevoie de cît mai puţin timp pentru a putea trage la poartă. Această poziţie favorabilă de şut la poartă este determinată de pasa decisivă, care trebuie dată în aşa fel încît să atragă pe apărătorul advers spre jucătorul care urmează să dea pasa, deci acesta din urmă trebuie să lase impresia că el ar fi acela care intenţionează să tragă la poartă.

Calitatea pasei finale impune unele condiţii de precizie şi corectitudine tehnică, de transmitere a balonului în spaţii libere, precum şi în profunzime, impune o sincronizare perfectă a mişcărilor şi intenţiilor celor doi atacanţi.

2. **Valorificarea calităților individuale ale jucătorilor la cel mai înalt nivel**

În orice echipă, fiecare jucător vine cu bagajul lui de calități și deficiențe, atît pe plan tehnic, cît și fizic. Criteriile de apreciere a calităților și deficiențelor sînt în directă legătură cu particularitățile lor specifice : dacă sînt buni dribleri, dacă sînt penetranți, dacă sînt buni realizatori sau dacă au calități de creatori în joc, dacă au adaptabilitate pentru jocul combinativ.

În funcție de aceste constatări, antrenorul are obligația să stabilească cele mai potrivite sarcini tactice pe fiecare jucător în parte și cele mai indicate circulații tactice.

3. **Rapiditatea în execuții**

Rapiditatea este un element absolut necesar în vederea realizării situației favorabile de tras la poartă. Esențială este reducerea timpului între preluare și șutul la poartă, ceea ce înseamnă că se impune o viteză de reacție deosebită. Pentru ca elementul timp să fie de cît mai scurtă durată, se recomandă înlocuirea preluării cu devierea mingii.

Încetinirea vitezei în zona de finalizare este fatală pentru că tocmai în zona de finalizare rapiditatea în joc trebuie ridicată la nivelul cel mai înalt cu putință al noțiunii.

În esență, se desprinde ideea că în această zonă trebuie să se evite pe cît posibil păstrarea balonului, astfel că, în situațiile în care un atacant încolțit de apărători nu mai are posibilitatea să paseze coechiperilor, se recomandă să întreprindă o acțiune pe cont propriu.

4. **Problema adaptării activității atacanților la situațiile existente**

De acest aspect trebuie să se aibă în vedere aprecierea particularităților apărătorilor adverși, precum și ale propriilor atacanți. Este vorba de particularitățile fizice, de gabarit, precum și de cele legate de tehnica individuală.

În fața unei apărări agresive, obstrucționiste, atacanții trebuie să evite lupta directă cu apărătorii, urmărind depășirea acestora prin procedee tehnice cum sînt : driblingul, fenta și, în general, toate mișcările înșelătoare. Atacanții pentru a ajunge în poziții favorabile de tras la poartă trebuie să se folosească de o desprindere permanentă de adversar, adică să joace fără minge. În aceste situații, se impune pasarea imediată a balonului, fără păstrarea acestuia, să se recurgă la pasa directă, fără preluare sau la devieri de balloane.

Trebuie avut în vedere permanent faptul că în fața unei linii defensive adverse alcătuită din apărători înalți, atletici, nu se pot utiliza centrările înalte, ci se recomandă pasele rapide și în adîncime care să-i pună pe adversari în situații cît mai dificile.

Pentru a se stabili cele mai eficiente soluții în vederea realizării culoarelor de șut și, în general, pentru a crea atacanților posibilități favorabile de tras la poartă, conducerea tehnică a echipei are obligația să aibă în vedere și particularitățile sistemului defensiv advers. Pentru aceasta este bine ca un tehnician din cadrul colectivului să urmărească în prealabil un joc al echipei cu care urmează să se întîlnească pentru ca atunci cînd se stabilește tactica jocului, să se poată face în funcție de adversar. În situațiile în care unul dintre componenții apărării adverse s-a dovedit deficitar în anumite procedee de ordin tehnic sau fizic, urmează ca acestea să fie exploatate corespunzător, canalizînd direcția de atac în zona respectivă.

În ceea ce privește condițiile meteorologice de disputare a jocului, în general sau în ceea ce privește starea terenului, în special, sînt necesare recomandări ca pe un teren noroios în zona de finalizare să se urmărească toate mingile care se îndreaptă spre poartă, întrucît acestea se pot opri în noroi sau în eventuale bălțoace.

Activitatea apărătorilor este mult îngreunată în asemenea condiții întrucît nu mai pot avea precizia necesară la contactul cu mingea, pot chiar să lufteze, astfel că se impune o deosebită atenție din partea atacanților pentru a profita de orice situație favorabilă creată.

Nu este mai puțin adevărat că aceste condiții de joc dificile se repercutează și în jocul atacanților, dar considerăm că aceștia sînt mai puțin dezavantajați, întrucît eventualele lor greșeli nu pot fi fatale. Pe ansamblu aceștia au un avantaj cel puțin moral întrucît desfășurînd un joc simplu, cu șutul de la distanță și cu urmărirea tuturor balloanelor pot fructifica mai ușor situațiile favorabile de tras la poartă. Ei nu trebuie să încerce un joc combinativ, cu

pasări repetate de balloane în aceste zone întrucît există riscul de pierdere inutilă a ballonului.

De asemenea, în condițiile existenței în joc a vîntului, atacanții trebuie să șuteze la poartă de la distanță, iar atunci cînd vîntul le este potrivnic, se recomandă un joc combinativ, cu pase scurte, fără ridicarea ballonului la înălțime.

5. Trasul la poartă din lovituri libere directe, din faze fixe

Loviturile libere directe din zona de finalizare reprezintă posibilități de a șuta direct la poartă întrucît jucătorul care execută o asemenea lovitură nu mai este preocupat la marcajul adversarului, astfel că el trebuie să fie preocupat numai de executarea perfectă a șutului la poartă.

Dacă în cadrul procesului de antrenament s-a folosit din plin exersarea loviturii libere printr-un foarte mare număr de repetări, se poate ajunge la perfecționarea acestui procedeu. Perfecțiunea poate fi realizată prin antrenamente individuale și separate cu acei jucători care dovedesc aptitudini tehnice și fizice pentru executarea șutului pe poartă în mod direct din asemenea lovituri. Numai în acele situații în care echipa nu posedă un asemenea specialist se recomandă diverse combinații și scheme tactice în vederea fructificării situației favorabile.

În ceea ce privește lovitura liberă indirectă acordată în suprafața de pedepsă se recomandă ca înaintașul care o execută să dea o pasă de asemenea calitate, încît jucătorul care urmează să șuteze decisiv să fie în cele mai bune condiții de tras la poartă.

Toate aceste considerente sînt raportate la faptul că toți jucătorii adverși sînt obligați de regulament să păstreze o distanță pe o rază de peste 9 m.

6. Trasul la poartă în urma acțiunii individuale de pătrundere în sistemul defensiv advers

Sînt situații în joc în care atacantul, care se află în posesia mingii, pe de o parte, nu are cu cine colabora, iar pe de altă parte, apărătorii adverși sînt preocupați cu marcajul strict al celorlalți înaintași. De asemenea, sînt situații cînd atacantul găsește o cale liberă pentru a trage la poartă. În asemenea situații, se recomandă o forțare a unei pătrunderi individuale prin sistemul defensiv advers, care să fie terminată cu un șut la poartă. Pentru aceasta este necesar ca atacantul respectiv să aleagă momentul cel mai favorabil, deci el trebuie să posede un dezvoltat simț de apreciere a situației. El trebuie să știe cînd să țină mingea, cînd trebuie să pătrundă în defensiva adversă și cînd să tragă la poartă. Pentru aceasta sînt necesare o serie de calități. Ne referim, în special, la spiritul de observație, la curaj, la inițiativă. În procesul de antrenament trebuie dezvoltate toate aceste calități. De asemenea, el trebuie să-și perfecționeze cu caracter de permanență driblingul în mare viteză, mișcările înșelătoare, precum și perfecta protejare a ballonului.

Putem afirma că trasul la poartă prezintă aspecte atît de ordin tehnic, cît și de ordin tactic pentru că el este condiționat de cerințe privind forța loviturii, precizia acesteia, dar și de alegerea momentului în condițiile de mare dificultate în luptă cu adversarul.

Trasul la poartă se efectuează, de multe ori, în situații de dezechilibru, din alergare în viteză, din mișcare, astfel că este absolut necesară coordonarea mișcării de lovire cu poziția precară a corpului. Putem concluziona că gradul de eficacitate se raportează în mod direct la frecvența șuturilor la poartă și la calitatea acestora.

În legătură cu aspectul tehnic al șuturilor mai trebuie să vorbim și de stilul unor atacanți sau mai bine zis de felul specific în care trag la poartă. Unii preferă piciorul stîng, alții piciorul drept. Indiferent de situație, în cadrul procesului de antrenament trebuie să se insiste la perfecționarea calităților și deprinderilor existente. Prin exersări repetate în condiții analoage de joc se poate ajunge la perfecțiune.

7. Trasul la poartă cu capul

Sînt situații în timpul desfășurării jocului în care față de poziția atacantului, raportată la înălțimea mingii, se impune trasul la poartă cu capul. De cele mai multe ori, momentul favorabil apare la o centrare efectuată la semiînălțime care trece prin fața atacantului. Plonjonul în vederea șutului la poartă cu capul se impune și este deosebit de eficace avînd avantajul forței în execuție și al unei distanțe mai apropiate de buturile adverse.

Situații favorabile mai apar și atunci cînd unul dintre înaintași rămîne nemarcat de adversar și mai ales atunci cînd în echipă există jucători atletici cu o foarte bună detentă și precizie în executarea loviturilor cu capul. Cu prilejul executărilor loviturilor de colț, printr-o mișcare tactică a atacanților în suprafața de pedeapsă, cu predilecție a unei deplasări a tuturor jucătorilor spre cel care execută lovitura de colț, cu scopul de a se crea un spațiu mai aerisit pentru trasul la poartă cu capul al unui jucător care vine din urmă, se creează un moment deosebit de favorabil pentru atacantul nemarcat care poate valorifica mult mai ușor situația.

PERFECȚIONAREA TRASULUI LA POARTĂ ȘI MĂRIREA EFICACITĂȚII ACESTUIA ÎN PROCESUL DE ANTRENAMENT

Din cele arătate mai înainte rezultă că întreaga activitate a jucătorilor în spațiul de joc, în general, și în zona de finalizare, în special, se desfășoară cu scopul de a marca golurile necesare victoriei.

În aceste condiții, în cadrul lecțiilor de antrenament, trasul la poartă prezintă o importanță primordială, deoarece acest procedeu tehnic și tactic reprezintă de fapt mijlocul de realizare a golului.

Pentru a se ajunge la atingerea scopului lecției, pentru ca antrenorul să aplice cele mai potrivite metode de pregătire este necesar ca acesta să cunoască în prealabil și să stabilească mai multe elemente pe care le prezentăm în continuare.

1. **Capacitatea de finalizare a echipei**

Pentru a se putea constata și aprecia gradul capacității de finalizare a echipei este necesară disputarea a cîtorva jocuri, după care se vor putea trage concluzii cu privire la acest aspect. Dacă aprecierile sînt pozitive, deprinderile dobîndite vor fi considerate ca atare, urmînd ca ele să fie îmbunătățite în cadrul procesului de antrenament.

În situația în care pe baza observării atente se constată deficiențe în ceea ce privește eficacitatea, urmează să se stabilească cauzele acestora, urmînd ca pe baza constatărilor să se treacă la remedierea deficiențelor în cadrul procesului de antrenament.

Numărul scăzut al loviturilor la poartă îl poate induce în eroare uneori pe antrenor făcîndu-l să creadă că frecvența scăzută s-ar datora unor deficiențe legate de tehnica șutului la poartă. Pentru a preveni această impresie este necesar ca la antrenamente jucătorii să exerseze diverse lovituri la poartă. În situația în care se constată că totuși jucătorii au o tehnică corespunzătoare, cauzele fenomenului urmează a fi căutate în alte direcții. Se poate constata, uneori, că ineficacitatea se datorează unui joc static în faza de finalizare sau unui joc lent sau faptului că înaintașii nu au curajul să-și asume răspunderea trasului la poartă.

Din toate cele arătate se desprinde ideea că pentru a remedia aceste deficiențe, în cadrul procesului de antrenament este absolut necesar să le cunoaștem exact.

2. **Antrenorul trebuie să cunoască calitățile tuturor jucătorilor și în special ale înaintașilor în faza de finalizare**

Fără cunoașterea acestor date nu se pot stabili și nu se pot selecționa cele mai eficiente metode și exerciții pentru perfecționarea trasului la poartă. La antrenamente trebuie să creăm condiții mult îngreunate. Toate exercițiile, care au ca scop precizia, trebuie perfecționate în regim de mare viteză, de aglomerări provocate în spații restrînse. Desigur, că în cadrul procesului de antrenament este necesar să stabilim o succesiune metodică în ceea ce privește dificultatea exercițiilor.

La început sînt necesare exerciții de tras la poartă în condiții mai ușoare. Aceasta nu înseamnă că vom așeza jucătorii în afara sau înăuntrul suprafeței de pedeapsă pentru a trage la poartă din poziții statice. Prin ușor trebuie să înțelegem că loviturile la poartă se vor executa din conducere, din alergare sau chiar din mare viteză, caracterul ușor reieșind din faptul că nu se va face în condiții de joc, adică în prezența jucătorului cu rol de apărător. Ulterior urmează să mărim gradul de dificultate solicitînd mare viteză și forță în trasul la poartă din poziții caracteristice, semiactive.

După acest caracter individual al antrenamentului se va trece la exersarea unor acțiuni de ansamblu avînd forma fazelor de joc. Scopul unor asemenea exerciții este de a pregăti combinațiile premergătoare șutului la poartă, terminate cu acest procedeu. Tot pentru realizarea acestui scop este necesar să se organizeze jocuri școală sau jocuri la o singură poartă, în care înaintașii și mijlocașii să exerseze în condițiile unei prezențe active a jucătorilor cu rol de apărători.

METODE ȘI MIJLOACE PENTRU MĂRIREA EFICACITĂȚII

1. Probleme legate de metodica antrenamentului

Considerăm că este necesar să se precizeze că pe lîngă trasul la poartă problema eficacității cuprinde întreaga activitate a jucătorilor în zona de finalizare exprimată prin diverse manevre cu caracter tactic. Cu toate acestea trasul la poartă în cadrul procesului de antrenament nu afectează în nici un fel pregătirea multilaterală a jucătorilor. Mijloacele pentru dezvoltarea calităților fizice pot fi înlocuite prin exersarea trasului la poartă dacă acest procedeu se execută în condiții analoage jocului. Dacă viteza în sine, dacă ritmul jocului este corespunzător, dacă alergările se efectuează într-un regim de efort maxim, este evident că această modalitate de a exersa trasul la poartă dezvoltă concomitent și rezistența specifică. Și pentru că discutăm de rezistență specifică trebuie menționat că aceasta se poate obține printr-un volum mai mare de lucru și prin folosirea pe o scară largă a antrenamentelor individuale și pe compartimente.

Antrenamentul cu caracter colectiv are ca scop perfecționarea acțiunilor de finalizare. Acest procedeu are avantajul că diversele situații de tras la poartă pot fi perfecționate în condiții analoage jocului, cu o exprimare activă din partea jucătorilor apărători.

2. Gradarea efortului în antrenamentele rezervate șutului la poartă

Datorită faptului că perfecționarea trasului la poartă solicită din partea jucătorilor un efort deosebit, este necesar ca înaintea acestora să nu se procedeze la alte exerciții prin care se urmărește îmbunătățirea forței, a rezistenței în regim de viteză sau a rezistenței generale. În astfel de exerciții, jucătorii care trag la poartă trebuie să aibă o capacitate fizică corespunzătoare, astfel că nici încălzirea înainte de antrenament nu trebuie să fie prea tare.

3. Antrenamentul individual

Se poate desfășura în prezența antrenorului sau chiar în lipsa acestuia. Dacă prin antrenamentul individual se urmărește perfecționarea unor acțiuni individuale în condiții analoage jocului, durata nu poate depăși maximum 40 de minute. În situația în care se urmărește perfecționarea preciziei loviturilor libere, directe sau a altor procedee de tras la poartă, durata poate fi mărită pînă la maximum 100 de minute.

Pentru aplicarea principiului repetării este indicat ca jucătorul să exerseze un singur procedeu sau o singură acțiune individuală. În situațiile în care

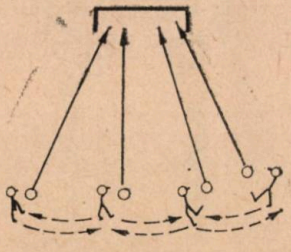


Fig.1

Tras la poartă din diferite unghiuri. După 10 repetări, se schimbă poziția.

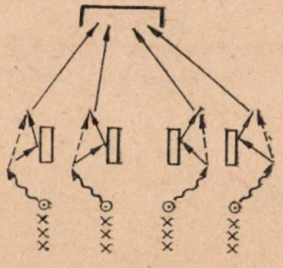


Fig.2

Din diferite unghiuri, conducerea laterală a mingii, pas în lada de gimnastică și șut la poartă, alternativ, cu dreptul și cu stîngul. După 15 repetări, se schimbă unghiurile.

intensitatea antrenamentului este mare, este necesar a se acorda pauze de relaxare, dar nu de odihnă, urmînd ca jucătorii să execute procedee preferate, relaxante.

4. Stabilirea sarcinilor lecției de antrenament

Obiectivele cu caracter general, cum ar fi spre exemplu mărirea eficacității atacului, nu își pot găsi locul decît atunci cînd se alcătuiește planificarea pe etape. În cadrul lecției de antrenament trebuie stabilite, în mod exact, exercițiile care urmează să fie alese în funcție de constatările făcute cu ocazia desfășurării jocului. Ne referim la exerciții care au ca scop perfecționarea trasului la poartă, pe cupluri, perfecționarea executării loviturilor de la 11 m, de la 16 m sau de la distanțe ceva mai mari. De asemenea, se poate exersa trasul la poartă din conducerea efectuată în viteză maximă, exerciții privind perfecționarea vitezei de execuție a trasului la poartă sau perfecționarea combinațiilor în doi, trei sau patru jucători și altele.

5. Alte puncte de vedere în legătură cu trasul la poartă

Este foarte important ca în alegerea exercițiilor să se țină seamă de posibilitatea aplicabilității acestora în joc. Este necesar să creăm jucătorilor deprinderi tehnico-tactice care să poată fi aplicate în joc. Exercițiile trebuie să cuprindă procedee purtate în regim de mare viteză, de forță, de rezistență în regim de viteză, în condițiile opoziției dîrze a apărătorilor adverși. Aceasta presupune că în alcătuirea exercițiilor pentru perfecționarea trasului la poartă să se țină seamă de toate aceste aspecte astfel că exercițiile trebuie să fie alcătuite din suite de procedee tehnice sub forma acțiunilor de joc desfășurate în ritmul, viteza și condițiile care apar în zona din care se trage la poartă.

Este adevărat că fiecare jucător acționează în zonele aferente postului său în echipă și că din aceste zone își pregătește faza de atac și șutul la poartă. Din această cauză, se recomandă ca amplasarea exersării să fie stabilită în zonele în care își desfășoară jocul. De asemenea, în procesul de pregătire trebuie să se țină seamă atît de poziția, cît și de distanța de la care se execută trasul la poartă. Legat de acest aspect, mijlocașii trebuie să exerseze trasul la poartă în condiții de joc, adică cu predilecție din afara suprafeței de pedeapsă. Tot pe această linie, și extremele trebuie să exerseze trasul la poartă din zonele aferente postului pe care-l ocupă în echipă. Aceasta nu înseamnă însă că toți jucătorii vor trage la poartă numai din zonele lor de predilecție. Vrem să insistăm asupra faptului că procesul de antrenament trebuie să se desfășoare în cele mai asemănătoare condiții de joc.

De cele mai multe ori, apărările supraaglomerate fac imposibilă pătrunderea atacanților în spații mai apropiate de buturi. Din această cauză, atacanții sînt ținuți la distanțe apreciabile de poartă. Apare necesar astfel ca în cadrul procesului de antrenament să se exerseze trasul la poartă de la distanțe cît mai mari pentru a se putea combate acest handicap. Tot în cadrul discuțiilor

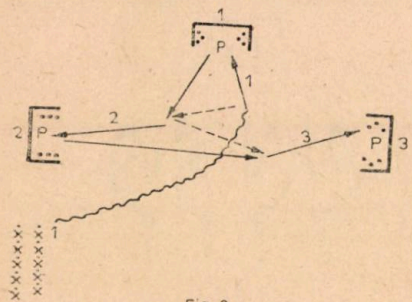


Fig. 3

Din conducerea mingii, tras la trei porți: jucătorul 1 conduce mingea și trage la poarta 1; portarul prinde mingea și o aruncă; dacă nu prinde mingea, aruncă alta.

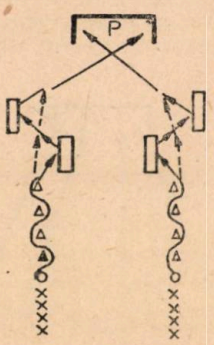


Fig. 4

Jucătorii conduc mingea printre jaloane, plus două pase „un-doi", în lăzi, apoi tras la poartă.

purtate în legătură cu apărările supranumerice arătăm că în cadrul procesului de antrenament înaintaşii trebuie obişnuiţi să acţioneze pe spaţii mici şi aglomerate.

O echipă care are jucători ce ştiu să tragă la poartă de la distanţă are atu-ul că poate obliga sistemul defensiv advers să se desfacă şi, în consecinţă, să poată crea posibilitatea pătrunderii înaintaşilor pentru a şuta la poartă.

Atacanţii trebuie obişnuiţi şi pregătiţi la antrenamente să-şi perfecţioneze precizia de preluare a mingilor care vin cu viteză pronunţată, din diferite direcţii şi cu diverse traiectorii.

Oricum ar sta lucrurile în procesul de antrenament trebuie să se ţină seamă de particularităţile şi calităţile înaintaşilor.

Pentru a mări gradul de aplicativitate a exerciţiilor, lovitura la poartă trebuie să se execute cît mai rapid, indiferent dacă mingea vine pe jos sau cu boltă, din lateral sau din spatele atacantului. Pentru aceasta, este necesar ca trasul la poartă să se execute din conducerea rapidă, imediat după un singur control al ballonului, în situaţii diferite de primire a ballonului, indiferent din ce direcţie vine acesta. Fiecare exerciţiu trebuie să aibă o temă ce trebuie urmărită cu perseverenţă. Cu toate acestea, antrenorul trebuie să lucreze cu înaintaşii şi exerciţii libere cu scopul de a le dezvolta spiritul de iniţiativă, pentru a-i lăsa să descopere singuri noi soluţii în situaţiile atît de variate ale jocului în momentul de atac. Pentru a marca golul jucătorii trebuie să combine, să etaleze o mare gamă de procedee cu caracter de surprindere a adversarului. Aceasta explică de ce se recomandă să se lase înaintaşilor o mai mare iniţiativă în joc.

Atacanţii sînt obligaţi să cunoască sensul şi scopul exerciţiilor în vederea perfecţionării trasului la poartă. Ei trebuie să-şi pună în valoare talentul, spiritul inventiv, precum şi creaţia personală.

Exerciţiile de perfecţionare a trasului la poartă trebuie ca să urmărească obţinerea depriderii jucătorilor de a trage din mişcare în condiţiile unor deplasări rapide. În procesul de antrenament se va apela la mărirea treptată a distanţei de la care se şutează la poartă. Totodată, se va urmări permanent schimbarea poziţiei şi a direcţiei deplasării spre minge. Trebuie să se mai urmărească şi perfecţionarea preciziei loviturilor în colţurile porţii atît pe jos, cît şi la înălţime, prin lovirea mingii cu efect sau în mod „curat".

În situaţiile în care antrenamentul este rezervat în întregime trasului la poartă acest procedeu urmează să fie exersat de toţi componenţii lotului, inclusiv apărătorii. În condiţiile jocului modern, a jocului total (în care pentru realizarea blocului funcţional toţi componenţii unei echipe au atît sarcini ofensive, cît şi sarcini defensive), este adevărat în procente diferite, apare ca o necesitate stringentă pregătirea tuturor componenţilor echipei pentru trasul la poartă. Par-

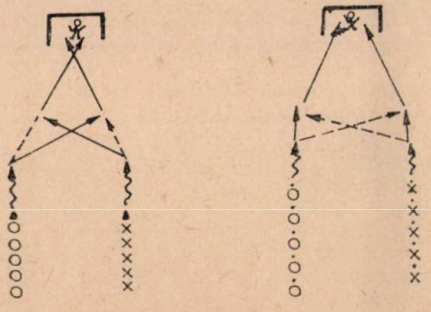


Fig. 5
Tras la poartă.

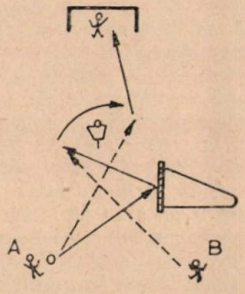


Fig. 6
Jucătorul A pasează în lada de gimnastică şi fuge pentru a reprimi mingea de la jucătorul B (din mingea ricoşată din ladă) pentru a trage la poartă.
Se execută cu schimbul.

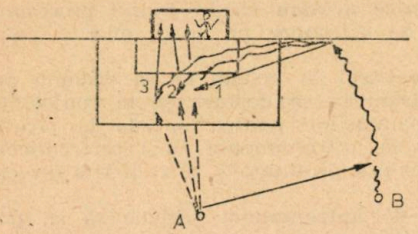


Fig. 7

Jucătorul A îl deschide pe jucătorul B, care preia, conduce și centrează (1 - pe jos; 2 - la semiînălțime; 3 - pe sus) jucătorului A, care trage la poartă.

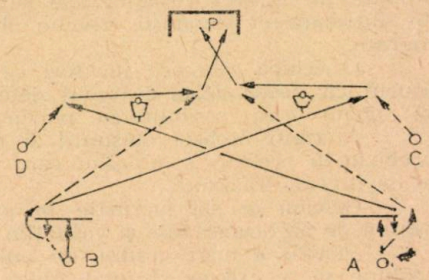


Fig. 8

Jucătorii A și B pasează în ladă și apoi deschid, în diagonală, pe jucătorii C și D (pe partea opusă, pe lîngă obstacole) care repasează primilor pentru a trage la poartă.

ticiparea la faza de finalizare, prin șutul la poartă, nu mai este de mult o noutate. Din ce în ce mai des fundașii laterali se lansează în acțiuni ofensive, care de cele mai multe ori se termină cu șuturi la poartă. De asemenea, mari calități ofensive se manifestă de către fundașii centrali, care mai ales cu prilejul executării loviturilor de colț sînt prezenți la finalizare, punîndu-și în valoare calitățile atletice și îndemînarea în trasul la poartă cu capul. În metodica antrenamentului trebuie să se țină seamă de această realitate, trebuind să fie antrenați în această direcție și jucătorii din linia defensivă.

CONCLUZII

Desigur, tema abordată implică mult mai multe discuții. Această succintă prezentare a celui mai important element al jocului de fotbal — trasul la poartă — a urmărit să scoată în relief faptul că în situația în care în procesul de antrenament se ține seamă de realitățile obiective și reale și printr-o pregătire perseverentă care urmărește crearea condițiilor cele mai favorizante pentru trasul la poartă se poate corecta în mare măsură fenomenul ineficacității.

Indisciplina tactică poate anula munca depusă la antrenamente. Esențialul în fotbalul de performanță este împletirea circulației dirijate a jucătorilor în teren pe un fond de mare tehnicitate și creativitate. Adăugînd la aceste deziderate și principiul de bază al efortului în teren dus la limita noțiunii, avem de fapt răspunsul la premisele de bine ale eficacității. Spunem aceasta pentru că de fapt eficacitatea este scopul jocului.

Înainte de a încheia această prezentare relevăm și faptul că eficacitatea în echipe este condiționată de unele calități pe care înaintașii trebuie să le posede. În condițiile în care se joacă astăzi în apărare, puterea de concentrare și hotărîrea pentru urmărirea și finalizarea tuturor situațiilor din fața porții, îndrăzneala, stăpînirea de sine, setea de a șuta și a marca rezolvă în mare măsură acest fenomen al ineficacității.

Pentru crearea situațiilor favorizante de tras la poartă trebuie să se lucreze permanent în cadrul procesului de pregătire pe aspecte legate de :

— calitatea paselor în faza prealabilă șutului ;
— rapiditatea în executarea trasului la poartă ;
— pregătirea acțiunilor individuale de pătrundere ;
— pregătirea pentru tras la poartă cu capul ;
— pregătirea pentru tras la poartă din faze fixe ;
— valorificarea calităților jucătorilor ;
— adaptarea atacanților la situațiile existente ;
— circulația mingii în regim de mare viteză ;
— atacarea porții adverse cu toată hotărîrea ;
— urmărirea tuturor mingilor expediate spre poartă ;
— pasarea fără ezitare către atacantul lansat ;

— ritmul pasei decisive să fie rapid ;
— în apropierea porții să se prefere lovitura plasată.

BIBLIOGRAFIE

1. IONESCU I., DINU C. : Tactica astăzi, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
2. NICULESCU A. : Fotbal — metode și mijloace.
3. ROȘCULEȚ N. : Fotbal — probleme de joc și antrenament.
4. ȘICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, București, 1979.
5. STĂNCULESCU V. : Fotbal — aspecte moderne de joc și antrenament, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
6. * * * : Materiale prezentate la cursurile de perfecționare organizate de Federația Română de Fotbal.

D. CĂPĂSTRARU : L'apprentissage et le perfectionnement du tir au but dans le football, spécialement pour les enfants et juniors

Le tir au but dans le football représente l'un des plus importants moments du jeu et son perfectionnement est une partie composante de l'augmentation de l'efficacité d'une équipe. Premièrement, on met en discussion la réalisation du moment du tir par l'activité de l'équipe entière et surtout des attaquants par : la qualité des passes, les qualités individuelles des joueurs, la rapidité dans les exécutions, l'adaptation de l'activité des attaquants aux situations existentes, le tir au but des coups francs directes, à la suite des actions individuelles de pénétration dans le système défensif adverse ou des tirs avec la tête. Deuxièmement on nous présente la manière de perfectioner le tir au but et l'augmentation de l'éficacité de celui-ci dans le processus d'entraînement par : la croissance de la capacité de finaliser les actions de l'équipe, la connaissance des qualités des tous les joueurs, spécialement des attaquants. On présente aussi des méthodes et moyens pour la croissance de l'éficacité du tir au but dans le cadre des entraînements.

D. CĂPĂSTRARU : Children's and Juniors Learning and Improving on Shooting in Football

Shooting is one of the most important moments in footbal playing, for it is linked goal scoring and, therefore, it is a component to be taken into careful consideration in terms of a team's efficiency. The author highlights the moment of shooting where the concerted efforts of the entire team and mainly of the players in attack have a heavy say. He brings out such elements as : high quality of passes ; the capitalization of the best individual qualities of the players ; rapidity in execution ; the adjustment in attack to the respective situations ; shooting directly following individual action for penetrating in the defensive system of the opponents ; heads-in. Secondly the author concentrates on the possibilities of improving shooting and enhancing its efficiency by training through increasing the capabilities of the team and knowing the qualities of all the players, particularly of forward players. The author describes methodes and ways and means for obtaining a higher efficiency in shooting during training.

CONTRIBUŢII LA DETERMINAREA CONŢINUTULUI JOCULUI DE VOLEI LA ECHIPELE MASCULINE DE DIVIZIA „A"

Student CONSTANTIN HUDIŢĂ
Student IOAN GORUN
Conf. univ. VASILE GHENADI — îndrumător ştiinţific
Institutul de învăţămînt superior — Bacău

Cunoaşterea conţinutului jocului de volei, aşa cum se desfăşoară el în timpul jocurilor oficiale, constituie premisa de la care trebuie să se plece în programarea instruirii echipelor.

Eficienţa instruirii depinde de abordarea conţinutului jocului, în funcţie de : succesiunea, frecvenţa şi eficienţa elementelor de conţinut ale jocului.

Actualitatea temei constă în faptul că din literatura de specialitate lipseşte conţinutul jocului de volei la echipele masculine de Divizia „A", determinat pe baza modelului jocului competiţional de volei.

1. IPOTEZA DE LUCRU ŞI ORGANIZAREA CERCETĂRII

În abordarea studiului nostru am pornit de la premisa că determinarea conţinutului jocului de volei la echipele masculine de Divizia „A" trebuie să fie realizată pe baza observării şi înregistrării componentelor de joc, aşa cum se manifestă acestea în competiţie (Divizia „A").

Observarea şi înregistrarea conţinutului jocului la echipele de Divizia „A" s-a făcut pe baza **„Modelului jocului competiţional de volei"**.

În studiu au fost reţinute numai datele din jocurile sau seturile cîştigate de echipe, considerînd că numai în aceste situaţii se evidenţiază, mai aproape de realitate, **conţinutul jocului competiţional** de volei.

Dacă un joc cîştigat presupune trei seturi cîştigate, fiecare set cîştigat presupune cele două **situaţii fundamentale de joc** : joc la cîştigarea serviciului şi joc la cîştigarea punctului.

Atît jocul la cîştigarea serviciului, cît şi jocul la cîştigarea punctului au la bază **structuri de joc.**

Prin **structură de joc** înţelegem totalitatea fazelor şi acţiunilor de joc, desfăşurate de o singură echipă, care se derulează de fiecare dată de la fluierul arbitrului de punere a mingii în joc şi pînă la fluierul arbitrului de oprire a fazei de joc.

Structurile de joc sînt diferite în jocul la cîştigarea serviciului, faţă de jocul la cîştigarea punctului.

Structurile de joc, la rîndul lor, se compun din una sau mai multe **faze de joc.**

Prin **fază de joc** înţelegem succesiunea acţiunilor de joc ale unei echipe, din momentul venirii mingii în terenul propriu (inclusiv blocajul) şi pînă la trecerea mingii în terenul advers.

Fiecare fază la rîndul ei se compune din mai multe **acţiuni de joc** care, în general, se succed stereotip, dar specific jocului la cîştigarea serviciului şi jocului la cîştigarea punctului.

Prin **acţiune de joc** înţelegem unitatea structurală de bază a jocului de volei determinată de o sarcină parţială şi specifică de joc.

Fiecare acţiune de joc este compusă din : sarcină parţială, analiză, deplasare, decizie, procedeu. În jocul competiţional de volei, fiecare dintre elementele de structură ale modelului de joc (structură, fază, acţiune de joc) se poate încheia cu cîştigarea sau pierderea care se înregistrează pe foaia de arbitraj.

Pentru determinarea conţinutului jocului de Divizia „A" ne-am folosit de acest model de joc, pe care l-am transpus pe fişe de înregistrare ce au fost apoi prelucrate şi centralizate.

În anexă apar rezultatele prelucrate numai la echipele care au cîştigat jocurile observate de noi.

Fiecare echipă a fost observată la 1—3 jocuri disputate în competiţia naţională Divizia „A", ediţia 1982—1983. Prelucrarea datelor s-a făcut pe seturi cîştigate, reţinîndu-se la fiecare echipă în final **media pe set.**

2. REZULTATE OBŢINUTE ŞI DISCUTAREA LOR

Observînd fig. 1 desprindem faptul că echipele de Divizia „A" participă, în medie, într-un set la 53 de situaţii

fundamentale de joc la cîștigarea serviciului și la cîștigarea punctului. Din 53 de situații fundamentale pe set, 23 revin jocului la cîștigarea serviciului 30 jocului la cîștigarea punctului.

De aici desprindem o primă concluzie : **echipele masculine de Divizia „A" joacă mai mult în seturile cîștigate pentru cîștigarea punctului decît la cîștigarea serviciului.**

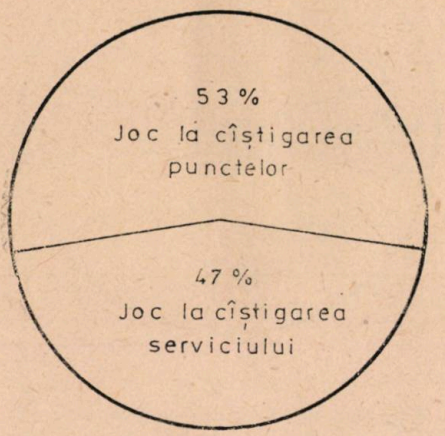


Fig. 1

Dacă analizăm separat conținutul fiecărei situații fundamentale de joc, se desprind și alte concluzii.

2.1. JOCUL LA CÎȘTIGAREA SERVICIULUI

Echipele de Divizia „A" au participat, în medie, la 23 de structuri de joc pentru cîștigarea serviciului. Cele 23 de structuri de joc au fost alcătuite, majoritatea (17), dintr-o singură fază (blocarea serviciului, preluarea serviciului, pasă, atac, dublarea atacului). Acestea constituie faza I de joc la cîștigarea serviciului. Patru structuri au fost constituite din două faze, în care prima identică cu faza I, iar a doua a fost compusă din blocaj, preluare din atac, pasă, atac, dublarea atacului. O singură structură de joc a fost compusă din trei sau mai multe faze de joc.

Din cele 23 de structuri de joc disputate, în medie, în fiecare set de echipele masculine, 14 s-au încheiat cu cîștigarea serviciului, iar 9 **structuri** s-au încheiat cu ratarea cîștigării serviciului și deci **punct pentru adversar.**

Cele 14 situații de joc cîștigate se datoresc următoarelor acțiuni de joc : 13 loviturii de atac și una — blocajului.

Celelalte acțiuni de joc, deși sînt prezente cu reușite la unele echipe, nu reușesc să intre în media generală a echipelor de Divizia „A" (blocajul serviciului la echipele Dinamo, Steaua, Explorări, Carpați).

Din prezentarea acestor date se desprinde concluzia că, în general, jocul echipelor masculine de Divizia „A" pentru cîștigarea serviciului este compus dintr-o singură fază, în care eficiența este dată de lovitura de atac.

Analizînd frecvența și eficiența acțiunilor de joc la cîștigarea serviciului, se constată următoarele : echipele de Divizia „A" au participat, în medie, într-un set la 68 **de acțiuni de joc,** repartizate ca în fig. 2.

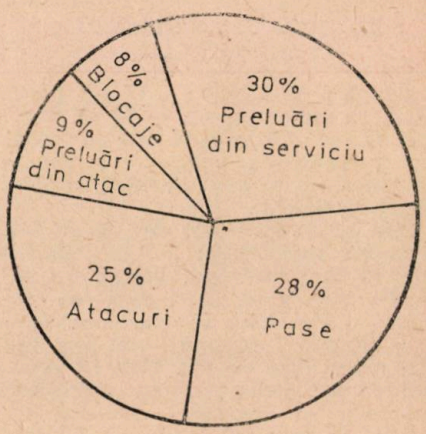


Fig. 2

Frecvența și eficiența fiecărei acțiuni de joc se prezintă astfel :

— blocarea serviciului — total= 1, R= 1, N=0 ;
— preluarea serviciului — total=22, R=20, N=2 — puncte directe pentru adversar ;
— pasă — total=20, R=20, N=0 ;
— atac — total=17, R=13, N=4 — puncte pentru adversar ;
— dublarea atacului — total= 0, R= 0, N=0 ;
— blocarea blocajului — total= 4, R= 2, N=2 — punct pentru adversar ;
— preluarea din atac — total= 4, R= 3, N=1 — punct pentru adversar.

Se desprinde din această prezentare faptul că în jocul de volei în Divizia „A", la cîștigarea serviciului, preluarea din serviciu este acțiunea de joc cu frecvența cea mai mare (22), urmată de pasă (20) și de atac (17).

Dacă atacul constituie acțiunea de joc care reușește să aducă, de cele mai multe ori, serviciul echipelor respective (13), tot el este și pe primul loc în situațiile de joc ratate (4) care s-au încheiat cu punct pentru adversar.

Preluările din serviciu avînd frecvența cea mai mare în jocul la cîștigarea serviciului (30 la sută) sînt prezente și în situațiile de ratare a cîștigării serviciului, încheiate, în medie, cu două puncte pentru adversar.

Preluările din serviciu au fost realizate la echipele de Divizia „A" cu un jucător la blocaj și cu 2—3 și în foarte puține cazuri cu 4 jucători la preluarea serviciului advers. Pasele și atacul la cîștigarea serviciului au fost încadrate în 4—6 combinații în atac realizate cu intrarea ridicătorului din linia a doua.

Din cele 17 lovituri de atac, 7 au fost executate din zona 3 și cîte 5 din zonele 4 și 2.

2.2 JOCUL LA CÎȘTIGAREA PUNCTULUI

Echipele de Divizia „A" au participat, în medie, pe set la 30 de structuri de joc, dintre care 15 s-au încheiat cu cîștigarea punctului și tot 15 au fost ratate și s-au încheiat cu pierderea serviciului.

Cele 30 de structuri de joc au fost alcătuite, majoritatea (23), dintr-o singură fază (serviciu, blocaj, preluare din atac, pasă, atac, dublarea atacului), 6 din două faze asemănătoare și o singură structură din trei sau mai multe faze de joc. Cele 15 structuri de joc încheiate cu cîștigarea punctului se datoresc următoarelor acțiuni de joc : serviciului — 3 puncte, blocajului — 6,5 puncte și atacului — 5,5 puncte.

Se desprinde de aici faptul că cea mai eficientă acțiune de joc la cîștigarea punctului este **blocajul.** În ceea ce privește frecvența acțiunilor de joc la cîștigarea punctului, aceasta este evidențiată în fig. 3.

Privind fig. 3 se observă că aproape 3/4 din jocul la cîștigarea punctului la echipele masculine de Divizia „A" constă în serviciu și blocaj și numai 30 la sută din celelalte acțiuni de joc (preluare din atac, pase, atac).

Serviciul, ca principală acțiune de joc la cîștigarea punctului (30 pe set), este singura acțiune de joc prezentă în fiecare structură.

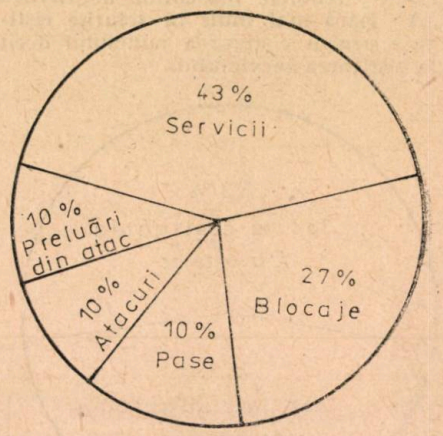


Fig. 3

Din cele 30 de servicii trei s-au încheiat cu punct direct, 25 au fost servicii reușite și două servicii — greșite, care s-au încheiat cu pierderea serviciului. O concluzie care se desprinde din această situație este că exersarea serviciului în antrenamente trebuie să se realizeze numai în condițiile unor execuții reușite aproape de sută la sută.

Blocajul, prezent în 27 la sută din totalul acțiunilor de joc la cîștigarea punctului, este totuși cel mai eficient (6,5 puncte din 15 sînt realizate în medie pe fiecare set pe seama blocajului). În același timp însă, blocajul este și acțiunea de joc cu cele mai multe execuții nereușite în fiecare set (12). Blocajele au fost executate cu 1—2 jucători. Pasele și atacul în jocul la cîștigarea punctului au fost încadrate, la fiecare echipă în parte, în 5—7 combinații tactice realizate cu intrarea ridicătorului din linia a doua.

3. CONCLUZII

3.1. Determinarea conținutului jocului de volei la echipele masculine de Divizia „A", după **„Modelul jocului de volei"**, prezintă conținutul jocului acestor echipe structurat pe baza suc-

(Continuare în pag. 64)

CONTRIBUŢII LA RECUPERAREA AFECŢIUNILOR APARATULUI LOCOMOTOR LA SPORTIVI PRIN ACUPUNCTURĂ

Dr. OVIDIU PETRESCU
Centrul de medicină sportivă

De mai mulţi ani terapia prin acupunctură se dovedeşte eficientă în recuperarea unor afecţiuni traumatice şi reumatice la sportivii de performanţă.

În Centrul de Medicină Sportivă, în cadrul Laboratorului de recuperare, se utilizează terapia acupuncturală în ultimii trei ani, pe lîngă celelalte mijloace uzuale de tratament.

Studiile experimentale din ultimul deceniu au clarificat mecanismele prin care acupunctura produce un efect analgezic remarcabil. Astfel, unele cercetări au demonstrat existenţa unor mecanisme nervoase şi au pus în evidenţă ridicarea semnificativă a pragului sensibilităţii dureroase în urma aplicării electroacupuncturii (1).

Studii experimentale de neurofiziologie au arătat că semnalele produse prin acupunctură urmînd calea ascendentă din cordoanele ventrolaterale activează structurile supraspinale care trimit impulsuri ce folosesc calea descendentă din cordoanele dorsolaterale (7).

Alte cercetări au pus în evidenţă existenţa unor mecanisme neuroumorale şi au demonstrat existenţa B endorfinelor secretate de substanţa cenuşie din jurul apeductului Silvius, substanţe cu puternic efect analgezic (6). Sub influenţa impulsurilor aferente generate de acupunctură, se produc stimularea structurilor amintite şi secreţia B endorfinelor (2).

În ţara noastră unii medici au vădit interes şi preocupări practice privind aplicarea acupuncturii în traumatologia sportivă, obţinînd unele rezultate clinice favorabile (dr. Victor Catina, dr. Carmen Dumitru, dr. Brătilă Florin şi alţii).

MATERIAL ŞI METODĂ

Cazuistica noastră pe o perioadă de trei ani se referă la un lot de sportivi tratat prin acupunctură, 457 de sportivi, dintre care 289 bărbaţi şi 168 femei.

În ceea ce priveşte vîrsta, cazurile tratate s-au repartizat astfel :

— pînă la 15 ani
37 sportivi ;
— de la 16 la 25 ani
335 sportivi ;
— peste 26 ani
85 sportivi.

Din punctul de vedere al sportului practicat repartiţia a fost următoarea : atletism 109, baschet 6, box 26, bob 4, caiac canoe 17, canotaj 50, ciclism 2, decatlon 1, fotbal 31, gimnastică 37, gimnastică modernă 3, haltere 15, handbal 23, heptatlon 1, hochei 11, judo 5, lupte clasice 11, lupte libere 9, natație 10, polo 7, patinaj 1, popice 2, pentatlon 13, rugby 3, şah 1, scrimă 13, tenis cîmp 9, tenis masă 1, tir 2, volei 32 şi yahting 2.

Terapia prin acupunctură s-a aplicat la sportivi prezentînd diferite afecţiuni traumatice şi reumatismale ale aparatului locomotor şi anume :

— torticolis, dorsalgii
9 cazuri ;
— lombalgii, discopatii
116 cazuri
— artroze
34 cazuri ;
— periartrite scapulohumerale
25 cazuri ;
— tendinite, entesite
53 cazuri ;
— epicondilite

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1983, pag. 49

7 cazuri ;
— miozite, leziuni musculare 108 cazuri ;
— entorse, contuzii 105 cazuri.

Tratamentul aplicat a cuprins de la caz la caz repaosul total sau segmentar și acupunctura. În 106 cazuri a fost asociat tratamentul fizioterapic care a folosit ca proceduri : ionizările cu novocaină sau xilină, curenții diadinamici, undele scurte și ultrasunetele cu hidrocortizon sau fenilbutazonă.

În terapia prin acupunctură s-au folosit totdeauna punctele apropiate de zona afectată. De asemenea, s-au utilizat punctele la distanță situate pe meridianul care traversa zona bolnavă. Mai rar au fost utilizate punctele identice cu cele apropiate situate controlateral pe membrele sănătoase. De asemenea, punctele extrameridiane au fost folosite mai rar.

S-a utilizat stimularea de dispersiune, de intensitate mare, dar totdeauna dozată în funcție de pragul sensibilității dureroase a fiecărui pacient pentru a se evita apariția unor dureri accentuate. Stimularea a fost intermitentă, repetîndu-se la interval de 3—5 minute în timpul ședinței.

Durata ședințelor a fost de 15—20 minute, ele efectuîndu-se la 2 zile, iar tratamentul efectuat a constat din :
— 1— 2 ședințe în 327 cazuri 71,5%;
— 3— 5 ședințe în 114 cazuri 25% ;
— 6—10 ședințe în 16 cazuri 3,5%.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Aprecierea rezultatelor tratamentului prin acupunctură s-a făcut ținîndu-se seama de evoluția durerii și a contracturii musculare. S-a considerat vindecare clinică, în cazurile unde s-a obținut dispariția durerii și a contracturii musculare în efort fizic ; ameliorare în cazurile unde s-a obținut diminuarea durerii și a contracturii musculare și stare staționară în cazurile unde durerea și contractura musculară au rămas nemodificate.

Avîndu-se în vedere criteriile amintite, rezultatele au fost următoarele :

— vindecați clinic 221 sportivi, 48,4% ;
— ameliorați 223 sportivi, 48,8% ;
— staționari 13 sportivi, 2,8%.

În ceea ce privește evoluția simptomelor după tratamentul acupunctural, se constată următoarele :

— durerea, prezentă la toate cele 457 cazuri, apare astfel : dispare la 229 sportivi, 50,1% ;
se atenuează la 215 sportivi, 47,1% ;
rămîne staționară la 13 sportivi, 2,8%.

— contractura musculară prezentă în 150 cazuri, apare astfel : dispare la 74 sportivi, 49,4% ;
se atenuează la 72 sportivi, 48% ;
rămîne staționară la 4 sportivi, 2,6%.

Aceste date privind eficiența tratamentului prin acupunctură în bolile traumatice și reumatismale ale aparatului locomotor la sportivi confirmă primele rezultate obținute în două studii anterioare efectuate în Centrul de medicină sportivă (3, 4).

Subliniem efectele marcate ale acupuncturii asupra fenomenului dureros care se remite în 50% din cazuri. De asemenea, se constată o acțiune deosebită asupra contracturii musculare care dispare în circa 50% din cazuri ca și durerea. Precizăm că aceste efecte au fost apreciate în cadrul testului de efort specific în antrenament.

Așa cum s-a constatat și în studiile anterioare amintite, efectele terapeutice ale acupuncturii se instalează rapid, rezultatele clinice apărînd după 1—2 ședințe în 327 cazuri (71,5%).

CONCLUZII

Acupunctura a reprezentat un valoros mijloc de recuperare în unele boli traumatice și reumatismale ale aparatului locomotor la sportivii tratați.

Această metodă terapeutică a avut o deosebită acțiune analgezică și decontracturantă ce a permis obținerea destul de rapidă a rezultatelor clinice după 1—2 ședințe. Utilizarea ei a făcut posibilă obținerea remisiunii clinice și ameliorării în 97% din cazuri.

Studiul statistic asupra rezultatelor obținute la grupul de 106 sportivi tratați prin acupunctură și fizioterapie nu arată diferențe semnificative față de rezultatele obținute la grupul de 351 sportivi tratat numai prin acupunctură.

Efectele terapeutice pe care le posedă situează acupunctura printre mijloacele de tratament indicate în recuperarea sportivilor bolnavi sau accidentați.

BIBLIOGRAFIE

1. F. BOUREAU, J. C. WILLER, H. DEHEN : L'action de l'acupuncture sur la douleur. La Nouvelle Presse Médicale pag. 1871, N. 21/21.05.1976.
2. HE LIENFANG, XU SHOFEN : The role of the caudate nucleus in acupuncture analgesia. National Symposia of acupuncture and moxibution and acupuncture anaesthesia, pag. 32, Pekin 1979.
3. O. PETRESCU : Acupunctura în recuperarea afecţiunilor traumatice şi reumatismale la sportivi. Educaţie fizică şi sport, pag. 44, nr. 5, 1981.
4. O. PETRESCU : Acupunctura în recuperarea afecţiunilor musculare traumatice la sportivi. A VIII-a sesiune ştiinţifică a Centrului de Medicină Sportivă Bucureşti, pag. 176, Bucureşti, 1982.
5. Précis d'acupuncture chinoise. Editions en langues etrangeres, Pekin, 1977.
6. J. ROSSIER, G. CHAPOUTHIER : Enképhalines et endorphines. La Recherche, pag. 1296, nr. 138, XI, 1982.
7. E. SHEN : Participation of desending inhibition in acupuncture analgesia. National Symposia of acupuncture and moxibustion and acupuncture anaesthesia, pag. 27, Pekin, 1979.

O. PETRESCU : Contributions a la récupération des maladies de l'appareil locomoteur chez les sportifs par l'acupuncture

On a étudié les effets de l'acupuncture, appliquée pendant 3 années sur un groupe de 457 sportifs, présentant des maladies traumatiques et rhumatismales de l'appareil locomoteur.

La thérapie par acupuncture a donné des bons résultats, rémission clinique ou amélioration dans 97% des cas, démontrant l'utilité de cette méthode thérapeutique dans la récupération des sportifs malades.

O. PETRESCU : Contributions to the Sportsmen's Recovery from Locomotory System Disturbances by Acupuncture

The author studied the effects of acupuncture in 457 sportsmen who suffered from traumas or rheumatism of the locomotory system over a period of three years. From among the 457 sportsmen investigated 351 were subjected only to acupuncture and 106 to both acupuncture and physiotherapy.

The author points out that the results obtained by acupuncture therapy have been very good : 97 of the cases showed improvements or clinical recovery. All this proves the utility of this therapeutical method for recovering sick sportsmen.

OPINII - CONSULTAȚII

JURNAL DE ANTRENOR (II)

Prof. IOAN VINTILĂ
C.S. Dinamo București

Pițunda, mai 1982

Mult mai bîrfim! Adunate, orele, zilele, lunile de bîrfă dintr-o viață de om (activînd în mediul atletic) ne-ar îngrozi, probabil.

Bîrfă=a vorbi de rău. Dar egalitatea nu lămurește detalii importante, cum ar fi, de pildă, acela că bîrfulița nu se strigă „adrisantului", ci asemenea unui „vînt de seară", pe la spate, departe de urechile celui forfecat.

Dar dacă „pe bune" respectivul este chiar fanfaron, lacom, invidios, necinstit,... bîrfitor?

Mai e bîrfă, constatînd în „colectiv" toate astea? Că lui degeaba i-ai spune, el, în proprie viziune, este mai alb decît zăpezile de pe Kilimanjaro.

Dar dacă mai e și șefuleț? Aia-i, dacă-i șefuleț, ce te faci? Ce să te faci? Te adaptezi fain-frumușel și-l „pictezi" de nu se mai vede om cu... bîrfitor, luînd măsuri să nu se afle.

Și de cîte ori nu mi-am propus să vorbesc despre oamenii care nu sînt de față decît ceea ce aș îndrăzni și de față cu ei!

Dar poți? Au ei forța autocritică... Hai, că-i bună! O cotesc către forța autocritică a celui care lipsește și, de fapt, e vorba de lipsa tăriei de a spune omului verde, în față, ce ai de spus.

Cam astea-mi treceau prin cap după o „ședință" la care cel discutat („masacrat") lipsea. Și-i trăgeam conștiinței palme, dar exact cum fac după o masă copioasă, constatînd: nu-i bine, e prea mult, nu-i sănătos, adică, prea tîrziu.

Sigur, nu toată bîrfulița e înveninată cu răutate, uneori, paradoxal, cel... ciopîrțit de la distanță e învăluit într-o duioasă afecțiune, dar, cum aș coti-o, cuvîntul tot cu „b" începe.

— Ce-ai rămas ca la dentist? Hai că ne așteaptă Saneev, mă scoate Niță Benga din automustrările mele tardive și deloc comode. Și ne îndreptăm spre holul în care Viktor răspunde curiozității tinerilor atleți sovietici aflați în cantonament, adevărat asalt la care ne-am alăturat și noi și care, pe parcursul a 90 de minute, l-a determinat pe marele campion să scotocească prin sacul imens al experienței sale, agonisite pe marile stadioane ale lumii. A făcut-o în stil personal, calm, la ton scăzut, sigur pe el, cîte o glumă ivită pe neașteptate adăugînd valențe nebănuite personalității triplului campion olimpic.

— Care-i cel mai important lucru în viața unui performer? — începe bombardamentul un puști slăbuț, 'năltuț, cu ochi de tăciune, tip mediteranean, parcă (de fapt, din Sverdlovsk).

— Să te antrenezi! Să te poți antrena, evitînd accidentele. Nu-mi amintesc să mă fi antrenat fără teamă în ultimii ani. Dacă n-aș fi avut deloc accidente...

Înțelegem, după clătinările triste din cap, că nu pe la 17,40 m s-ar fi oprit Viktor, ci mult mai sus.

Are, a avut planuri de antrenament?

La început — nu, apoi — da (din cîte știu, o situație inversă față de sportivii noștri fruntași; evident, bine-ar fi să fie planuri tot timpul), au devenit necesare, dar, atenție! noi să le facem pe ele (planurile), nu ele pe noi!

Trebuie corectate din mers și, mai ales, ajustate specificului individual.

Cum începe perioada pregătitoare?

Saneev consacră 3 săptămîni refacerii, apoi 3 săptămîni pauzei complete și abia apoi începe perioada pregătitoare.

La început, execută crosuri și foarte treptat — aruncări și sărituri. Lucrul cu haltere este important, dar nu cel mai important, cum din practică reiese că apreciază unii.

Orice am face, caracterul efortului săriturii diferă de cel — prea static — din lucrul cu haltere (îngreuieri mari).

Ce calități se cer pentru 17 m?

— Cam multe, răspunde Viktor. Dar îndeosebi viteză (e vorba și de viteza bătăilor). Un săritor de triplu

Educație fizică și sport, nr. 7, 1983, pag. 52

de 17 m trebuie să sară — fără a se pregăti special — peste 7,90 m la lungime, să aibă spatele tare, la fel abdomenul și articulațiile.

Cum își poate cunoaște nivelul de moment al pregătirii ?

— Dădeam, lunar, teste ; anumite teste ; cele cunoscute. Trei săptămîni mă antrenam tare, o săptămînă ușor și, înainte de test, eventual concurs de verificare, făceam o zi pauză. În ziua respectivă (a testului), îmi ziceam : „Azi, nu mîine sau altădată, azi ! trebuie să sar 17 m !“ Și dacă înainte cu cîteva zile la antrenamente îmi ieșeau cum doream cel puțin trei teste generale, obișnuite, eram sigur și pe cel principal, adică pe triplu. Efortul constant, riguros, insistent de autocunoaștere are o importanță deosebită. De asemenea, și legat de aceasta, alegerea celor mai importante exerciții, abandonarea celor sărace în randament. E o muncă dificilă, de mare finețe, dar indispensabilă. Pe mine mă asistau antrenorii doar la partea tehnică, dar nu faceți din asta o regulă. Nu la toți se potrivește. Eu aveam momente de supraexcitare, cînd persoanele din afară mă inhibau, chiar și antrenorul. Am ciudățeniile mele ; uneori, am fost superstițios ; o pisică neagră putea să-mi anuleze antrenamentul.

Zîmbete, animație, Viktor zîmbește și el, îngăduitor cu slăbiciunile proprii, ridică din umeri, „ăsta sînt !“, parcă ar zice.

Este bine că un mare campion își aduce la lumină și... umbrele, altfel, personalitatea lui părînd perfectă ar putea descuraja.

Care Olimpiadă (ediție a J.O.) a fost cea mai grea ?

— Categoric, a 4-a, ultima. M-am simțit bine, dar n-am reușit să-mi creez emoții pozitive maxime (n.a. — cît s-ar putea medita, scrie, lucra, aplica, învăța numai pe marginea acestor trei cuvinte : emoții pozitive maxime !). M-au deranjat și spectatorii. Toți cei din dreptul meu doreau să cîștig și țineau neapărat ca eu să știu asta. Făceam eforturi să ridic un zid în care să se oprească glasurile lor.

Umbra încă puternică a acelor momente trece trist cîteva momente peste chipul lui Viktor.

Nu va reuși, cred, niciCînd, să uite. Dar poți, oare, uita o rană care nu se cicatrizează niciodată ?

— Prima ediție (Mexic '68) a fost cea mai ușoară, mă interesa doar rezultatul. Mai pe urmă au venit răspunderile. În mare, pregătirile pentru J.O. au avut același conținut, dar în detaliu au existat deosebiri generate de necesitatea adaptării la moment.

Viktor devine un moment visător :

— A trebuit să fiu ani la rînd, iarnă-vară, în formă...

Cu cît timp înaintea unui mare concurs începea pregătirea specială ?

— Cu minimum două săptămîni înainte. Antrenamentele deveneau mai scurte și mai intense. Pisam anumite elemente tehnice, uneori chiar fără să am poftă și asta n-aș putea afirma sigur c-a fost un lucru bun. Volumul mai mare de sărituri îl făceam cu nouă zile înainte de concurs. În perioada pregătirii speciale pentru un mare obiectiv simțeam imperios necesitatea să știu cum stau, unde mă aflu. Dacă săream la antrenament 16,50 m, eram sigur pe 17 la concurs. Antrenamentele de mare stress însă încetau cu trei săptămîni înaintea unui mare concurs.

Acestea și altele pledează pentru importanța stabilirii cu mult discernămînt a concursurilor de mare răspundere.

Cam de pe aici, după un scurt dialog alert, punctat cu explozii de rîs, subiectul : viața sportivă, Saneev a intrat în monolog, nimeni nu l-a mai întrerupt un timp și fuga stiloului pe hîrtie a prins doar atît din cele traduse de prietenul Niță Benga :

— Volumul exagerat de lucru nu ajută la nimic. Din contra, uzează fără folos. Partea emoțională care trebuie să însoțească aproape orice execuție a săritorului, un adevărat catalizator al exploziei, se tocește, scade. Și greu se mai pune la loc. Recomand ca, atunci cînd nu vă iese un antrenament de tehnică, să-l abandonați și să treceți la altceva. Astfel, de regulă, mergi din rău în mai rău.

Scriam și memoria, umblînd prin sertărașele ei, mi-a scos „fișa“ cu cantonamentul de la Spola : Kozakiewicz încercînd 3 antrenamente la rînd să sară la ștachetă și neizbutind, pentru ca la al 4-lea să-i iasă totul nemaipomenit, astfel că 150 de minute nu s-a mai despărțit de prăjină.

Era (Viktor) înnebunit după fotbal. Ziua bătea mingea, noaptea visa același lucru. Primul lui antrenor de atletism, cel care a luat un fotbalist

oarecare și, punîndu-l pe rampa de lansare, a dat startul unui supercampion, a luptat șase ani pentru a-i scoate copilului din cap balonul și a le face loc pantofilor cu cuie. N-are cuvinte cu care să-i mulțumească.

Totuși, într-o anumită măsură, fotbalul și baschetul l-au ajutat, și-au adus partea lor de contribuție la pregătirea fizică multilaterală.

Pregătirea multilaterală este una din porțile principale pentru intrarea în marea performanță.

Înainte de începerea specializării, tinerii atleți trebuie să treacă prin poliatlon.

Săritorii de lungime care vara nu se despart de bara de haltere greșesc, atunci fiind locul exercițiilor de sărituri (parțial, valabil și pentru triplusalt).

Antrenamentele tari, solicitante în special pe latura volumului, sînt valabile în cazul sportivilor mai puțin dotați.

Privitor la probele de control — revine Saneev —, acestea trebuiesc făcute cu elan cît mai mare, natura solicitării în momentul amortizării și al impulsiei apropiindu-se astfel de cea competițională.

Triplul cu elan sub 12 pași încetează să mai fie semnificativ pentru stadiul pregătirii specifice.

Sare cu elan mare pînă înainte cu 12—14 zile de un mare concurs (alte probe de control, pînă înainte cu 4—5 zile). Cînd era mai tînăr, sărea cu elan mare pînă cu 7—8 zile înaintea concursului, refacerea nervoasă fiind mai rapidă.

La maturitate, înainte cu 4—5 zile de un obiectiv important nu mai călca pe stadion.

Elanul este determinant pentru calitatea săriturii. Între Ciudad de Mexico și Moscova, lungimea elanului său a suferit modificări între limitele 41,80—42,30 m, sub influența unor factori, ca: condiții atmosferice, natura pistei, forma sportivă etc.

Dar importanța majoră a elanului constă în ritm. Dacă săritorul este pus în situația să execute o impulsie cît mai rapidă și amplă, cu o pierdere minimă de viteză orizontală în faza premergătoare, săritura bună aproape-i garantată.

Probele de control — a treia revenire asupra lor nu probează o idee fixă, ci o importanță aparte — statice nu le ia în seamă.

Fără pregătire specială a alergat 15,8 pe 150 m.

La un test, a sărit cu elan mare 16,65 m la triplu, cifră cu promisiuni excepționale pentru concursul care se apropia. Și a venit concursul; parcă avea aripi: cu cîțiva pași de elan, în joacă, la încălzire, a trecut de 16,50 m; era ziua lui de grație, dar ploaia torențială care s-a pornit de cum a început concursul a făcut țăndări certitudinea lui într-o mare performanță.

Ne apropiem de sfîrșit. Viktor tace, pare puțin obosit.

— Ați abandonat sportul? — cade ghilotina dintr-un glas firav, ezitant.

— Feriți-vă de accidente! Pregătiți-vă pentru triplu și apoi concurați la triplu. Cînd am sărit 17,24 m, călcîiul și genunchiul s-au dus și nu-s nici acum în regulă. N-aș fi abandonat sportul, nu, în nici un caz, am sărit 17,30 m cu vînt din față, n-am dat tot ce se putea, mă simt în deplină putere, dar... feriți-vă de accidente. Nu fugiți de concursuri. Cît mai multe și nu numai de triplu. Apoi, analizați-le, comparați-le, găsiți greșelile, stabiliți căile de rezolvare. Nici un antrenament nu-ți poate da ce-ți dă un concurs.

Din nou liniște prelungă. Se aud pași de fugă pe culoar, apare un coleg sovietic și ridică deasupra capului o minge de fotbal.

Ochii lui Viktor se aprind, oboseala dispare:

— La fotbal, băieți!

Afară s-a pornit ploaia, dar asta pentru o miuță nu-i o piedică.

Prima dragoste nu se uită!

I. VINTILĂ: Journal d'entraîneur (II)

Utilisant et même style charmant, l'auteur evoque les derniers souvenirs du stage d'entraînement de Pițunda, en Caucase dans l'année 1982, insistant spécialement sur l'interview accordé à ceux présents, athlètes des différents pays, par le grand sauteur du triple Viktor Saneev. En rédant les responses de Saneev, l'auteur transforme le dialogue avec le grand champion dans une véritable confession technique et méthodique, dans laquelle chaque affirmation, chaque mot représente de l'or, l'or que Viktor Saneev a gagné aux trois éditions des Jeux Olympiques, aux championnats d'Europe et dans d'autres meetings internationales d'athlétisme.

I. VINTILĂ : An Instructor's Diary (II)

The author brilliantly recalls the time he spent in a training camp in the Caucasus at Pitzunda, in 1982, insisting especially on the interviews granted there, mainly on that granted by the world great specialist in jop, step, and jump Viktor Saneev. The latter transformed the dialogue in a technical and methodical lecture. It should be noted that Viktor Saneev was a gold winner on the occasion of three displays of the Olympics, to say nothing of gold medals he won at European and other athletics championships.

SIMPOZIONUL NAŢIONAL „DACIADA"

(Secţiunea a III-a)

Să amînăm cît mai mult îmbătrînirea, să-i întîrziem apariţia!

În cadrul Simpozionului Naţional „Daciada", recent desfăşurat la Bucureşti, un loc important în program l-a ocupat tematica privind atît eficienţa practicării gimnasticii de întreţinere în centrele pentru femei, cît şi practicarea gimnasticii de întreţinere la domiciliu.

Simpozionul prin cele şase secţiuni s-a constituit într-o veritabilă tribună a ştiinţei, a studierii fenomenului sportiv în complexitatea lui. În secţiunea a III-a în unele lucrări prezentate au fost reliefate efectele pozitive ale exerciţiilor fizice practicate în centrele de gimnastică de întreţinere pentru femei, care înseamnă o stare de sănătate bună, cu adaptare favorabilă la efort indiferent de vîrstă şi profesie, cu un moral ridicat.

Reamintesc cîteva lucrări care ne-au reţinut atenţia :

„Contribuţia activităţilor de educaţie fizică şi sport desfăşurate în centrul de sănătate de pe lîngă clubul „Olimpia" Bucureşti, la îmbunătăţirea stării de sănătate şi la creşterea capacităţii motrice", lucrare realizată de conf. univ. Marin Bîrjega şi prof. Eleonora Pluteanu.

Autorii au plecat de la premisele teoretice că practicarea în mod organizat, sistematic şi continuu a unor exerciţii fizice, întotdeauna selecţionate în raport de particularităţile de vîrstă, stare de sănătate şi nivel de pregătire fizică exercită o influenţă binefăcătoare asupra stării de sănătate şi asupra capacităţii motrice, şi că efectele favorabile obţinute sînt cu atît mai notabile cu cît se au în vedere opţiunile diferitelor persoane pentru anumite forme de practicare a exerciţiilor fizice.

Experimentul a durat 8 luni şi a cuprins 16 subiecţi — toate femei în vîrstă de la 25—40 ani. La începutul experimentului, valoarea medie a greutăţii era 63,7 kg, depăşind cu 7,6 kg media pe ţară, care este de 56 kg. După 8 luni de practicare a exerciţiilor fizice, păstrînd regimul alimentar dinainte, se obţine o pierdere în greutate de 2,800 kg, ceea ce de fapt este un cîştig. Cercetarea pune în evidenţă valoarea de incontestat a practicării exerciţiului fizic într-un centru de gimnastică, indiferent de vîrsta şi profesia femeilor cuprinse în această unitate.

O altă lucrare care a reţinut atenţia a fost *„Gimnastica de întreţinere pentru femei, mijloc de întărire a sănătăţii şi sporirea capacităţii de muncă şi de menţinere a unui echilibru psihic şi fizic"* de prof. Poenaru Gh. — Clubul sportiv Oneşti.

S-a procedat la un studiu longitudinal şi vertical pe o perioadă de 4 ani şi pe un eşantion de 45 de cursante, repartizate în 3 grupe de vîrstă. Studiul s-a desfăşurat în trei etape.

I Alcătuirea fișei pe fiecare cursantă.

II Stabilirea testelor, efectuarea măsurilor și testărilor, diferite observații.

III Prelucrarea datelor, analiză, sinteză, corelarea indicilor și măsurătorilor, concluzii finale.

În paralel s-au efectuat foarte multe observații cu caracter psihologic, de comportament, reacții ale cursantelor la diferiți stimuli : optici, sonori și culori.

În atenția autorului au mai stat probleme care vizau :

— influența exercițiului fizic asupra cursantelor : negativă sau pozitivă ;

— dozarea exercițiilor în funcție de grupele de vîrstă și individual ;

— accesibilitatea exercițiilor ;

— realizarea unei relaxări corespunzătoare folosind muzica, lumini colorate etc. ;

— recomandarea unor indicații asupra organizării judicioase a regimului de muncă și odihnă, alimentație și diferite programe de exerciții fizice la domiciliu. Durata lecțiilor a fost cuprinsă între 50—90 de minute, cuprinzînd și procedurile de refacere și relaxare.

Rezultatele obținute, la sfîrșitul celui de al patrulea an de studiu, scot în evidență importante creșteri ale capacității vitale, ale elasticității toracice, a indicilor biomotrici.

Un amănunt ne atrage atenția în lucrarea prof. Poenaru că : fără continuitate și fără conștientizarea cursantelor, cursul pierde din valoare, iar munca trebuie luată aproape de la început.

Revenind la centrele noastre de gimnastică de întreținere o importanță deosebită trebuie acordată și bazei materiale a lor. Ele trebuie să fie dotate cu un bogat material sportiv, să dispună de spaliere, bănci de gimnastică, corzi, benzi elastice, mingi medicinale, gantere, saltele, grup sanitar, magnetofon, bicicletă ergometrică etc. Pe lîngă aceste deziderate se înscrie și pregătirea profesională a celui ce conduce aceste activități, în speță profesorul de educație fizică. Pregătirea lui profesională necesită o paletă foarte largă de cunoștințe, priceperi și deprinderi care însumate să dea valoare activității din aceste unități de sănătate. Este bine ca profesorul să aibă fantezie în lecții, să fie dinamic, să participe efectiv la toate acțiunile din lecție, să fie bun psiholog și să conștientizeze cursantele. Astmosfera de lucru, la aceste lecții, să fie optimistă, veselă, de bucurie, să zîmbească cursantele, să le placă mai mult viața, să le inoculăm un tonus psihic favorabil pentru creșterea capacității lor de muncă.

Lucrînd într-o astfel de ambianță plăcută și sănătoasă efectele nu întîrzie să apară și ele s-ar împărți în trei categorii (după conf. univ. Marin Bîrjega) : efecte morfologice, efecte fiziologice și efecte estetice. Foarte multe cursante vin la centrul de gimnastică numai cu gîndul de-a obține cît mai repede efectele estetice, în special supraponderalele, care vor să slăbească repede într-un timp scurt, și, în aceste cazuri, trebuie avută o grijă deosebită, de a conlucra întotdeauna cu un cadru medical, pentru a se evita accidentele. S-a acreditat ideea ca cursantele să primească și un program de exerciții pe care să-l efectueze acasă, la domiciliu, în orele lor de răgaz sau dimineața imediat după deșteptare, cu caracter permanent, dublat și de indicații de nutriție.

În programul de viață rațională, în care omul este principalul subiect, se prevede o corelare permanentă între regimul de muncă, odihnă și alimentație, spre binele lui și al poporului.

Noi, cei chemați să activăm în acest domeniu, trebuie să avem o viziune științifică asupra conținutului activității acestor centre de educație fizică, unde trebuie să vină oameni sănătoși care prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului să-și amîne cît mai mult îmbătrînirea, să-i întîrzie apariția ei.

ELENA DOBINCĂ
MARIA NEGOIȚĂ
Membre ale Comisiei centrale pentru educație fizică și sportul feminin

COMISIA METODICĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PE COMUNĂ—NUCLEU DE BAZĂ PENTRU PERFECȚIONAREA CADRELOR DIDACTICE

Prof. GHEORGHE COJOCARIU
Școala generală Podul Iloaiei Jud.-Iași

Saltul calitativ pe care îl cere societatea de la școală nu poate să nu antreneze și activitatea metodică.

Este bine cunoscut faptul că unul dintre elementele componente importante ale unei unități școlare este activitatea metodică, care are o anumită funcționalitate în gama variată de disponibilități.

Activitatea metodică într-o școală este funcțională, fiind cuprinsă și clar exprimată în reglementările legiferate ale muncii ce se desfășoară într-o unitate școlară.

Statutul personalului didactic precizează că una dintre îndatoririle principale ale personalului didactic constă în participarea la activitatea de perfecționare, atît în domeniul specialității, cît și al pedagogiei.

Mutațiile extrem de rapide care au loc astăzi sub influența revoluției tehnico-științifice impun, ca o condiție a eficienței activității metodice, a învățămîntului, încorporarea achizițiilor științifice în conținutul învățămîntului. În acest mod putem realiza o unitate organică între știință-învățămînt-producție.

Acestea atrag după sine și schimbări, inovații, strategii noi în tehnologia didactică a procesului instructiv-educativ, în actul de perfecționare a profesorilor de educație fizică.

Profesorii trebuie să declanșeze permanent și să mențină trează curiozitatea și interesul elevilor pentru tot ce este nou, să creeze un climat favorabil pentru participarea activă a elevilor la lecții și activități sportive.

Pornindu-se de la cerințele puse în fața școlii, așa cum rezultă din documentele de partid referitoare la politica școlară, Comisiile metodice ale profesorilor de educație fizică trebuie să studieze cu atenție aceste documente, planul de învățămînt, programele școlare, să discute planificările anuale și trimestriale, planurile de lecții, tematica și planul de muncă ale comisiei, tematica pentru cercurile pedagogice, calendarul competițional, activitatea de cercetare științifică, conținutul și concluziile unor schimburi de experiență etc.

În organizarea activității metodice a profesorilor de educație fizică din comuna Podu Iloaiei, am ținut seamă de următoarele :

— profesorii fac parte din mai multe unități școlare (școală generală, casă de copii, liceu agroindustrial etc.), fiecare cu specificul ei în componența colectivului de elevi ;

— la unele activități au fost invitați și au participat și învățătorii și educatoarele ;

— ținînd seamă de faptul că activitatea metodică este un instrument de perfecționare, a fost inclusă ca element activ în funcția de reglare-control-autoreglare a sistemului de învățămînt pe localitate și pe unități școlare ;

— activitatea metodică planificată și desfășurată este parte integrantă din planul general de activități al școlii ;

— s-a urmărit cu atenție ca activitatea metodică a comisiei să fie într-o permanentă legătură organică cu activitatea consiliilor profesorale și cu celelalte forme de activitate metodică cuprinse în conținutul planurilor generale de muncă din școli ;

— de la un trimestru la altul, în planurile de activitate atît ale conducerilor de școli, privind activitatea metodică, cît și ale comisiei metodice au intervenit sarcini noi determinate de cerințele procesului instructiv-educativ ;

— permanent s-a stabilit și s-a asi-

gurat — prin bibliotecile școlare, comunale, a Casei corpului didactic — bibliografia de studiu individual pentru profesori ;

— fiecare ședință de comisie metodică se desfășoară și cu participarea conducerii școlii sau a unui membru din Consiliul de conducere (Biroul Executiv), stabilindu-se, de comun acord, măsuri operative la început de an școlar și pe parcurs pentru a remedia eventualele neajunsuri (care ar rezulta din teste, asistențe la ore) și, totodată, pentru a ridica continuu „ștacheta" exigenței ;

— asigurarea activității comisiei metodice, continuitate, ritmicitate ;

— îmbinarea activității metodice cu cea de cercetare a unor probleme ce frămîntă colectivele de catedre din școli.

Un loc bine definit în perfecționare prin activitățile desfășurate de comisia metodică pe comună, cu o pondere substanțială în rezolvarea eficientă a problemelor pe care le pune pedagogia învățării, este colaborarea interdisciplinară. În acest sens, prioritară este stabilirea obiectivelor activității metodice între care amintim :

a) normarea cadrelor didactice ;

b) îmbunătățirea metodicii predării educației fizice ;

c) ridicarea nivelului profesional ;

d) îmbunătățirea bazei materiale ;

e) activitatea și calendarul competițional ;

f) tematica ședințelor comisiei metodice și activitatea metodică de cercetare ;

g) măsuri organizatorice didactice ;

h) analiza activității și rezultatelor muncii ;

i) colaborarea organizației de tineret, sprijinirea activității educative cu elevii ;

j) școlile care sînt cuprinse în cadrul comisiei metodice ;

k) măsuri medico-sanitare ;

l) colaborarea cu conducerile școlilor și inspectoratul școlar, casa corpului didactic ;

m) consiliul comunal pentru educație fizică și sport.

Activitatea metodică a vizat metodologia predării, gradul de aprofundare și eficiență a acestora și s-a concretizat în indicii realizați de elevi la sfîrșitul anului școlar cu ocazia probelor S.U.V.A., peste 85 la sută dintre elevi obținînd media peste 8 la aceste probe.

În planul comisiei metodice și-a găsit un loc central educația sentimentelor și a caracterelor, a disciplinei conștiente, a atitudinii conștiente față de muncă a profesorilor de educație fizică.

Activitatea practică de la ore și activități sportive, competiții sportive, a demonstrat că sporirea eficienței gîndirii formative solicită din partea profesorilor o atitudine creatoare, plină de inițiativă, bazată pe competență în ceea ce privește organizarea procesului de învățămînt.

O cunoaștere temeinică a realităților fiecărei școli din comună, o bună informație, o organizare ireproșabilă a muncii, o planificare a activității în funcție de forțele existente, de baza materială, de posibilități și cerințe, un control sistematic și o bună evidență a activității metodice dau garanția optimizării procesului de învățămînt la cerințele actuale ale societății, imprimînd fiecărui cadru didactic exigențe sporite, responsabilități în actul educativ.

De concepția care stă la baza organizării, precum și a conținutului activității metodice, considerăm că sînt determinați, în bună măsură, parametrii unui învățămînt formativ, a obiectivelor care stau azi în fața învățămîntului românesc.

De reușita fiecărei activități didactice și metodice este legată temeinica pregătire a profesorilor.

Rezultatele bune obținute de profesorii de educație fizică, de elevii pe care îi conducem în susținerea probelor și normelor de control, la probele și normele S.U.V.A., în competițiile școlare, la fazele intercomunale, județene, în campionatele pe ramuri sportive etc. ne îndreptățesc să afirmăm că atît conducerile de școli, cît și comisia metodică a profesorilor de educație fizică, sub conducerea, îndrumarea și controlul organizațiilor de partid din școli, au reușit să găsească acele metode și procedee care să imprime tot mai mult procesului de învățămînt trăsăturile și cerințele unui învățămînt formativ și educativ.

Spre exemplificare prezentăm cîteva paragrafe din planul de muncă al comisiei metodice a profesorilor de educație fizică din comuna Podu Iloaiei județul Iași.

OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII COMISIEI

1. **Îmbunătățirea metodicii predării educației fizice** prin :

a) ridicarea eficienței lecției de educație fizică prin îmbunătățirea conținutului metodelor de predare ;

b) organizarea de interasistențe la lecțiile de curs și activitățile sportive, minimum două pe săptămînă ;

c) mărirea exigenței profesorilor pentru asigurarea caracterului educativ al procesului de instruire în toate formele de organizare — lecții de clasă, antrenamente, activități sportive, concursuri, activități sportive de masă ;

d) aplicarea în practică, în mod selectiv și creator, a metodologiei clasice și moderne în lecțiile de educație fizică și activități sportive.

2. **Ridicarea nivelului profesional** prin :

a) pregătirea zilnică a organizării și desfășurării lecțiilor ;

b) studierea zilnică a tuturor articolelor publicațiilor noi apărute în presa de specialitate privind educația fizică și sportul ;

c) pregătirea referatelor și acțiunilor din cadrul comisiei metodice, participarea la discuții, pregătirea referatelor pentru simpozionul organizat la nivel de județ, pregătirea tematicii din cadrul cercurilor pedagogice, participarea la discuții ;

d) schimburi de experiență la fiecare școală din comună, cu acțiuni teoretice și practice, reliefarea atît a aspectelor pozitive, cît și măsurile ce se impun pentru înlăturarea celor negative.

3. **Îmbunătățirea bazei materiale :**

a) sporirea preocupării tuturor profesorilor pentru modernizarea bazei tehnico-materiale și creșterea interesului pentru autodotare ;

b) realizarea tuturor sarcinilor în această privință ce sînt în planurile de muncă ale fiecărei școli ;

c) reamenajarea tuturor bazelor sportive din școlile comunei ;

d) efectuarea reparațiilor curente la toate vestiarele și sălile de educație fizică ;

e) repararea materialului didactic și aprovizionarea ritmică cu cel necesar din bugetul școlilor, magazia inspectoratului școlar, organizația de pionieri și U.T.C., comitetele de părinți, a muncii patriotice etc. ;

f) mărirea interesului fiecărui profesor pentru confecționarea materialului didactic, mărirea cotei de autodotare conform programei școlare pe ramuri și probe sportive.

4. **Activitatea competițională și calendarul sportiv :**

a) fiecare unitate școlară va organiza și desfășura campionatul școlii la atletism, fotbal și handbal (trimestrul I și III), iar în trimestrul al II-lea — la tenis de masă, șaniuș și șah ;

b) fiecare unitate școlară va participa la faza comunală de : fotbal, handbal, șah, tenis de masă, șaniuș, atletism, cros, tir, orientare turistică, competiții organizate în cadrul „Cupei pionierului" și „Cupei UTC" din competiția națională „Daciada" ;

c) fiecare unitate școlară va mobiliza copii în practicarea educației fizice și sportului în afara orelor de clasă, cel puțin 85—90 la sută ;

d) școlile își vor desfășura activitatea competițională conform calendarului propriu, comunal, județean, republican avînd în vedere ca acțiunile proprii să fie de cel puțin 70 la sută ;

e) la fiecare ședință metodică se va efectua și instruirea privind competițiile ce se vor organiza și desfășura în luna respectivă la nivel de școli, comună și județ.

MĂSURI MEDICO-SANITARE

a) Stabilirea elevilor scutiți medical cu ajutorul medicului de la policlinică care deservește școala (permanent).

b) Pregătirea, pe clase, a 2—3 elevi pentru acordarea primului ajutor (trimestrial, în prima săptămînă).

c) Folosirea mijloacelor și metodelor adecvate pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice la elevi, formarea unei ținute corecte (permanent).

d) Înființarea, la fiecare școală, a colțului sanitar pentru catedra de educație fizică, să se poată acorda primul ajutor cît mai operativ (permanent).

e) Dozarea judicioasă a efortului în lecție, pentru prevenirea suprasolicitării organismului copiilor (permanent).

f) Efectuarea controalelor medicale a copiilor la începutul trimestrelor și periodic celor care fac parte din echipele reprezentative de școli sau cei care participă în competiții la sporturile individuale.

g) Asigurarea condițiilor igienice la locurile unde se desfășoară lecțiile și activitățile sportive.

COLABORAREA CU CONDUCERILE ȘCOLILOR, INSPECTORATUL ȘCOLAR, CASA CORPULUI DIDACTIC, ORGANIZAȚIILE DE PIONIERI, U.T.C., C.C.E.F.S.

a) Informarea inspectorului de specialitate cu activitatea desfășurată în cadrul comisiei metodice (lunar și trimestrial).

b) Informarea conducerilor de școli privind activitatea comisiei metodice și cuprinderea în planurile de muncă ale școlilor activitățile prevăzute a se desfășura (lunar și trimestrial).

c) Participarea tuturor cadrelor didactice la activitățile Casei Corpului Didactic privind specialitatea de educație fizică și a altor activități (conform planului de muncă al C.C.D.).

d) Analiza în cadrul consiliului de conducere al școlilor a activității profesorului de educație fizică ce o desfășoară în cadrul comisiei metodice, cercurilor pedagogice, consfătuirilor cadrelor didactice și activitatea desfășurată în școală (semestrial sau anual).

e) Participarea tuturor profesorilor de educație fizică la cercurile pedagogice unde vor lua parte la discuții (trimestrial).

f) Sprijinirea asociațiilor sportive din școli, a organizației U.T.C. și de pionieri în realizarea activităților sportive cuprinse în planurile de muncă ale acestora (permanent).

g) În organizarea fazelor comunale a competițiilor din calendarul sportiv se va colabora cu Consiliul Comunal de Educație Fizică și Sport.

h) Participarea conducerii școlilor sau a unui alt membru din Biroul Executiv al Consiliului de conducere la activitățile comisiei metodice.

ANALIZA ACTIVITĂȚII ȘI A REZULTATELOR MUNCII

Acest capitol se completează la sfîrșitul fiecărui an școlar în cadrul unei ședințe de analiză a activității desfășurate de fiecare profesor în parte ; se stabilesc calificativele anuale și sarcinile pe perioada vacanței de vară.

GH. COJOCARIU : La comission méthodique d'éducation physique dans la commune — noyau de base pour le perfectionnement des cadres didactiques

L'auteur présente les principales moments de l'activité méthodique des cadres didactiques d'éducation physique de la commune Podu Iloaiei, du département de Iași, réunis dans un véritable noyau méthodique communal pour le perfectionnement continuel de l'enseignement de l'éducation physique dans les unités scolaires existentes sur le territoire respectif, ainsi que de l'activité sportive qui dépasse cette activité dans l'enseignement. Des exemples concretes présentés représentent tant des modèles de module dans lesquelles l'initiative des quelques cadres didactiques peut-être généralisée.

GH. COJOCARIU : The Physical Education Methodological Commission by Commune — A Basic Nucleus for the Further Training of the Teaching Staff

The author describes the methodological activities carried out by the physical education teaching staff in the Podu Iloaiei commune of the county of Jassy and shows how the respective teachers have organized a communal methodological nucleus which contributes to the continuous improvement of physical education teaching in the shools existing in the area. This nucleus also contributes to the development of sports. The examples provided are models according to which the initiatives of some teachers can be successfully generalized.

FILE DE ISTORIE

PAGINI DIN ISTORIA ARUNCĂRII SULIȚEI (II)

Prof. CONSTANTIN BOBEI
Liceul „Frații Buzești"—Craiova

Sulița, după cum se știe, este legată de cultura popoarelor primitive, de mitologia greco-romană, de cultura omenirii (3).

Prin forma sa aerodinamică, fuziformă, sulița modernă de construcție metalică, de tip Held, pentru a sfredeli aerul și a ateriza cît mai departe, atletul trebuie să posede cunoștințe și deprinderi tehnice de mare finețe, o solidă pregătire fizică generală și psihologică. Înainte de concurs atletul trebuie să fie bine odihnit, cu moralul ridicat, pentru ca cel puțin una dintre aruncările sale să măsoare... peste record.

Spre deosebire de aruncarea greutății și ciocanului, discul și în special sulița creează probleme deosebite pentru realizarea performanței, dacă nu se iau în considerare direcția și puterea vîntului (2).

Folosirea suliților la vînătoare, pe apă și pe uscat, se practica încă de indienii iamana din Țara Focului, la unele triburi africane, în Sudan, pe lacul Titicaca și apele Labradorului etc., la care concursul sau antrenamentul erau uneori echivalente cu „ziua lumină" (3).

Generația noastră de sulițași, preocupată mai mult de performanțe imediate, evită, adesea, din programul de pregătire aruncările la țintă în cercuri concentrice desenate cu creta pe perete sau cu sulița în groapa cu nisip. Zecile și sutele de repetări cu mingea de oină, dar mai ales cu sulița, formează la tineri simțul kinestezic al brațului, coordonarea și ritmul, îmbunătățirea vitezei, forței și detentei, încrederii în forțele proprii și nu în ultimul caz plăcerii de a ținti, precum și satisfacția reușitei și alte însușiri specifice (4).

Sovieticul **Țibulenko** la una dintre edițiile „internaționalelor" de atletism ale României, „nu era în mînă" !. În dosul peluzei a doua a Stadionului Republicii, într-un mal de pămînt acoperit cu gazon, a efectuat zeci de înfigeri, de pe loc și din mers, cu sulița, astfel că în concurs victoria i-a surîs. De asemenea, în „șaua" de pe Tîmpa Brașovului, juniorii țării (printre care cei ai Liceului „Frații Buzești") repetau la nesfîrșit aruncări la țintă, iar recordurile au fost depășite de cîteva ori la rînd în același an.

Cred că un sulițaș competitiv pe plan național, și de ce nu pe plan internațional, longilin, armonios dezvoltat din punct de vedere calitativ, instruit și educat în ideea performanței, crede în victoria sa în orice condiții. El este un creator, un căutător permanent de exerciții și metode, valorificate zilnic la antrenamente, un îndrăgostit de probă care n-ar trebui să locuiască și să învețe prea departe de stadion sau parc.

Descoperirea fierului a ușurat confecționarea uneltelor de vînătoare, precum și a vîrfurilor de suliță. În unele triburi din Africa — Congo de Nord, vîrfurile de suliță se foloseau la plata mărfurilor. Astfel, o mustață de leopard echivala cu zece vîrfuri de suliță...

Cei care încălcau legile căsniciei se pedepseau cu străpungerea prin suliță fără a fi însă omorîți. La tasmanieni, de exemplu, infidelitatea soției se pedepsește cu bătăi și găurirea piciorului cu lancea.

În caz de nerespectarea proprietății private (și aceasta destul de rar), proprietarul avea dreptul de a-l străpunge pe hoț cu sulița pînă murea. Aceeași pedeapsă lovea și pe acela care-și însușea un animal răpus fără învoirea vînătorului, întîlnită mai ales în triburile din Australia.

Hamza Pașa și diaconul **Catavolinos** au plănuit înlocuirea prin exterminarea sadică a voievodului Țării Românești, **Vlad Țepeș.** Motivul invocat consta în neachitarea plății tributului crescut de la trei mii la zece mii de

galbeni și cinci sute de copii pentru oștirea ienicerească (5).

Fapta s-a răsfrînt asupra soliei turcești ca un bumerang*). După bătălia de pe apa Neajlovului, **Vlad Țepeș** a hotărît tragerea soliei turcești în țeapă**) în frunte cu **Hamza Pașa**, pe cîmpia Tîrgoviștei, „pildă dată oricărui năvălitor care ar mai fi cutezat să se îndrepte cu urgie asupra capitalei Țării Românești".

Uneltele și armele primitive ale bărbaților din Africa, folosite cu o îndemînare uimitoare, erau sulițele și măciucile, iar în unele cazuri — arcul cu săgeți.

Exploratorul **Seiwert** scria despre un trib de pigmei din Camerun, pe nume baghelii (stăpîni ai pădurii) care, deși mici de stat, atacau fără frică cimpanzeii, gorilele, leoparzii, bizonii sau chiar elefanții. Una dintre metodele folosite de pigmei la vînătoarea de elefanți este descrisă de marele învățat astfel : „întîi își ung tot trupul cu scîrnă proaspătă de elefant ; ca animalul să nu simtă primejdia, ci să adulmece propriul său miros cînd oamenii se apropie de el pe furiș. Tîrîndu-se pe pîntece, dacă nu-i cu putință altfel, ei se strecoară pe nesimțite pînă ce ajung sub elefantul care nu bănuiește ce-l așteaptă ; apoi deodată de jos, îi împlîntă cu toată puterea suliția îmbibată cu otravă în părțile moi ale burții, și curînd animalul se prăbușește. Repede vînătorii îi reteză trompa cu cuțitele lor ascuțite, pentru ca elefantul să-și piardă tot sîngele" (2).

Suliția de lemn, ca armă de vînătoare, își trage obîrșia din bățul de săpat ogorul. Vîrfurile arse ale acestor suliițe sînt atît de vîrtoase, încît uneori întrec în această privință vîrfurile de piatră sau de metal. Prin înmuierea suliițelor de abanos în ulei și apoi prin învîrtoșarea lor în cenușe fierbinte, cum se face în Asia, se obțin vîrfuri de o tărie metalică. În Orientul îndepărtat se mai folosesc și astăzi asemenea suliițe de bambus, care izbutesc să facă față în lupta dusă de aproape (2).

Duelurile cu suliția, folosite de multe ori pentru a rezolva certurile între diferite triburi, sînt prețuite deosebit de mult ca sport pe insula Fiji, în Noua Guinee, în America și Africa.

Folosirea suliței exclusiv pentru sportul de performanță a necesitat luarea măsurilor de securitate la locul de antrenament și pe stadion. Arma de altădată, suliția, n-a iertat dacă a fost aruncată la întîmplare, fără raționament și pregătire temeinică. Uneori chiar și în competiții, prețioasele vîrfuri de suliță au răpus oameni pașnici. Așa că arma primitivă poate pricinui necazuri și azi, dacă cei ce o folosesc nu sînt suficient de atenți în mînuirea ei.

Ca sport, aruncarea suliței a fost cunoscută în țara noastră sub denumirea de aruncarea „Javelotului" (1).

Treptat, tehnica și metodica antrenamentului la aruncarea suliței s-au îmbunătățit.

Astfel, în anul 1942 a apărut manualul de **„Atletism"** (4) cursurile catedrei de Atletism de pe lîngă I.C.F., precum și a lucrărilor : **„Aruncarea suliței"**, **„Atletismul — aruncări"** în anii 1968—1971.

De un real folos pentru atleții și specialiștii domeniului au fost traducerile din limbile franceză, engleză, germană și rusă. Amintim cu această ocazie : **„Antrenamentul în atletismul de stadion"**, de **Luis Schroder**, apărută în 1930, **„Aruncarea suliței și ciocanului"**, de **V. Vasiliev** — 1951, **„Aruncarea suliței"**, de **L. G. Suliev** — 1956, **„Metodica învățării"**, de **A. V. Koropkov** — 1963, **„Atletismul peste hotare"** — 1977 etc.

La consolidarea școlii românești de aruncare a suliței, elevii Liceului „Frații Buzești", liceu sărbătorit nu demult, prin rezultatele competitive la vremea aceea (deceniul 60) pe plan național și internațional, și-au adus o modestă contribuție. Este vorba de multiplul campion și recordman școlar și de juniori **Stelian Giubelan**, ale cărui recorduri de 64,40 m, cu suliția de 600 gr și 69,12 m, cu suliția de 800 gr mai dăinuie și azi în anuarele de atletism ale F. R. Atletism. La 15—17 ani, cu 69 kg și 1,70 m înălțime, Stelian Giubelan a uimit pe partenerii săi de întrecere și pe specialiștii probei de aruncare a suliței. La fel putem să mai amintim de **Teodor Peca**, și el campion școlar și universitar, **Marilena Oțeleanu-Stroe**, dublă campioană școlară, **Sergiu Cătăneanu**, campion școlar, toți componenți ai loturilor republicane, precum și **Gh. Sbora, Petre Popescu, Ion Hotăranu, Vasile Lucu** și alții (1).

„Dacă doriți să învățați corect aruncarea suliței, veniți să-i vedeți la concurs pe olteni" (a se citi buzești). Afirmația aparține unui specialist al

domeniului. Este tot ceea ce poate fi mai semnificativ pentru liceu, din trecutul istoric al acestei probe atletice, care ne-a fascinat și pe care am prezentat-o ca omagiu acestui lăcaș prestigios de cultură și civilizație umană.

Julius E. Lips arăta : „Jocul de-a aruncatul al indienilor zuni, pe nume Soviatlove, are caracter religios : înainte de începerea jocului uneltele trebuitoare se sfințesc solemn pe altarul zeului războiului, care trece drept patronul lui". La unele triburi din Polinezia se crede că : „uneori chiar soarele principuiește moartea omului. De pe cer, unde se află, zeul soarelui țintește în muritori cu sulița (razele soarelui) și-i trage sus la el" (3).

Unele mituri cu privire la aruncarea suliței sînt întîlnite și la Olimpiadele moderne. Astfel, norvegianul **Egil Danielsen** la Olimpiada de la Melbourne (1956), a declanșat o manifestare de bucurie după succesul său (85,71 m) încît ar fi sărit în aer după sulița lui, purtată de o rafală bruscă de vînt, ca un planor, ajuns spre recordul mondial, mulțumindu-i lui Eol, zeul vîntului : „Vîntului îi datoresc victoria. Niciodată n-am crezut că voi fi capabil de un asemenea rezultat, în asemenea condiții. La fiecare aruncare simțeam vîntul care oprea sulița. Sufla, sufla, fără să se oprească. Dar, în clipa în care mă pregăteam să încep elanul pentru a patra aruncare, am văzut deodată steagurile căzînd în lungul catargelor. Liniștea dură atît cît trece un fulger pe cer. Dar, aceste secunde, cele mai prețioase din viața mea, mi-au fost suficiente. Sulița porni nespus de bine, înfigîndu-se dincolo de 85 m. Ce șansă extraordinară !"

Timpul afectat pregătirii unei aruncări a fost reglementat la 1,30 minute (vezi regulamentul F. R. Atletism, 1981), așa că... (2). Vezi **J. E. Lips** : „nu-i era ușor omului să doboare pasărea din zbor, să pîndească în mărăcini vînatul sau să stea în apă cu sulița ațintită, gata să străpungă peștele cel iute" (3).

J. E. Lips menționează în acest sens : „Ritualul magic al desenelor pe nisip, în care chipurile desenate se străpung solemn cu sulița, spre a chezășui reușita vînătoarei de a doua zi" (3).

În „Legendă Valahă", **Al. Mitru** consemna : „Capul retezat al gheaurului va fi înfipt într-o suliță lungă, și sulița ridicată pe turnul de pază al Cetății Giurgiului" (5).

*) Bumerangul este o armă străveche de vînătoare și de sport a australienilor. Prin forma și felul cum este aruncat, el se întoarce la cel ce îl aruncă în baza aplicării principiului complicat al șurubului.

**) Țeapa este o unealtă (par de lemn) ascuțită la un capăt, născocită de turci și folosită odinioară de mii de ori de ei, ca să-i tortureze pe alții (3).

D. Ionescu : „Tratat de jocuri școlare", București, 1895, denumire folosită mai tîrziu și de **D. Vasilescu** în „Sporturi pedestre" — alergări, sărituri și aruncări, Ed. „Ramuri", Craiova, 1915. Iată cum era formulată tehnica aruncării suliței după **D. Vasilescu :** „Pentru aruncarea orizontală (este vorba de aruncarea la țintă), se apucă javelotul cu mîna dreaptă, astfel ca greutatea lui să fie mai mult spre vîrf. Piciorul dus la 30 cm înapoi cu genunchiul îndoit, iar javelotul ținut la înălțimea umărului și dirijat spre țintă. Pentru aruncare se duce brațul drept mult înapoi, de aici se repede cu energie înainte, făcînd și o fandare a piciorului stîng, întinzînd pe dreptul și astfel lăsînd lancea să plece cu putere, ea atinge ținta după cum aruncătorul a fost mai mult sau mai puțin dibaci. Se poate arunca fiind ținută și cu ambele mîini.

Aruncarea în sus (la distanță) se face, de obicei, cu amîndouă mîinile, apucîndu-se javelotul cu mîna stîngă aproape de mijloc și cu dreapta lîngă coadă, din aceeași poziție a picioarelor, corpul lăsat pe spate, mîna dreaptă în jos, iar direcția lancei în sus (oblic înainte).

Prin puterea mușchilor brațelor și cu toată puterea se aruncă javelotul cît mai sus, pentru ca la cădere să rămînă înfipt în unul din cele 4—8 cercuri concentrice numerotate, sau să atingă o țintă așezată la o distanță convenită.

Ambele aruncări se pot executa și cu un avînt de 2—3 pași repezi. Acest sport te atrage din ce în ce tot mai mult" (7).

Autorii **A. Lupan, E. L. Bran, A. Kumer** aduc precizări cu privire la purtarea suliței (prizei) : „aruncarea suliței se efectuează într-un punct vecin centrului de greutate, care permite obținerea celor mai bune rezultate". Elanul va fi uniform accelerat spre finalul aruncării, precum și a tehnicii cu trei pași elan, unde aruncătorul vine la semnul de control cu piciorul drept. Se dau indicații cu privire la aruncările fără elan, din mers și cu elan complet. „Numai printr-o exersare îndelungată și după un plan stabilit se poate deprinde ritmul mișcărilor necesare acestei probe" (4).

BIBLIOGRAFIE

1. BOBEI C. : Pagini din istoria aruncării suliței, rev. Educație fizică și sport, nr. 3, București, 1981.
2. BOBEI C. : Cele mai bune rezultate L.F.B., revista „Tinerețe", nr. 4, Craiova, 1970.
3. LIPS E. JULIUS : Obîrșia lucrurilor, Ed. Științifică, București, 1964, pag. 105, 127, 162, 234, 260, 283, 339, 398, 406, 453, 503.
4. LUPAN A., BRAN L., KUMER A. : Atletism, Tipografia „Furnica", București, 1942, pag. 204—216.
5. MITRU AL. : Legendă Valahă, Ed. Ion Creangă, București, 1979, pag. 92—103.
6. URZICEANU R., VORNICU T. : Cu sportivii români la Melbourne, Ed. C.C.F.S., București, 1958, pag. 36—37.
7. VASILESCU D. : Sporturi pedestre, Ed. Ramuri, Craiova, 1915, pag. 27—28.

C. BOBEI : Pages de l'histoire du lancement du javelot (II)

L'auteur continue la présentation de l'histoire du lancement du javelot commencée dans un article antérieur. On fait des références concernant la présence des concours de lancement du javelot dans les mythes et les contes roumaines, ainsi que dans les pratique des autres peuples. On présente aussi des dates concernant le moment dans lequel le lancement du javelot a dépassé l'état d'un geste guerrier ou de chasse dévenant une épreuve de force et d'habileté, se transformant petit a petit dans un geste sportif. Dans ce contexte l'auteur offre des dates concernant l'évolution du lancement du javelot dans le développement du sport roumain.

C. BOBEI : Pages from the History of Javelin Throwing (II)

The author continues to trace back the history of javelin throwing also indertaken in a previous article. He makes references to javelin throwing present in Romanian myths and stories as well as in the practices of other peoples of the world. He provides data on the period when javelin throwing was no longer a deed of war or hunting and increasingly but gradually became a sporting deed implying skill and strength. He also traces back the evolution of javelin throwing in the development of sports in Romania.

(Urmare din pag. 48)

cesiunii, frecvenței și eficienței fiecărei acțiuni de joc.

Acest conținut poate fi luat ca reper în programarea antrenamentului la echipele din acest eșalon.

3.2. Atît în jocul la cîștigarea serviciului, cît și în jocul la cîștigarea punctului, marea majoritate a structurilor sînt formate dintr-o singură fază de joc.

3.3. Jocul la cîștigarea serviciului la echipele masculine de Divizia „A" se bazează, în principal, pe trei acțiuni de joc : preluarea din serviciu, pasa și atacul, structurate dealtfel în prima fază de joc.

3.4. Jocul la cîștigarea punctului se bazează în mod deosebit pe două acțiuni de joc : serviciul și blocajul, din care serviciul ocupă, ca frecvență, 43 la sută din totalul acțiunilor.

3.5. Conținutul jocului de volei în seturile cîștigate se deosebește fundamental de conținutul jocului din seturile pierdute, motiv pentru care seturile pierdute nu au fost luate în calculul determinării conținutului jocului competițional.

3.6. Determinarea conținutului jocului de volei a evidențiat faptul că la nivelul echipelor masculine de Divizia „A", acțiunile de joc principale (în cele două situații fundamentale de joc) sînt preluarea din serviciu și serviciul, care la acest nivel se înscriu cu procentaje reușite de 90 la sută, procentaj ce trebuie introdus în antrenamente.

3.7. Blocajul, deși este acțiunea de joc cea mai eficientă în jocul la cîștigarea punctului, înregistrează totuși și cele mai multe execuții nereușite, aspect de care, de asemenea, trebuie să se țină seama în programarea instruirii acestei acțiuni de joc.

4. PROPUNERI

Propunem ca Federația Română de Volei prin Colegiul central de antrenori să-și însușească **„Modelul jocului competițional de volei"**, pe baza căruia să programeze instruirea loturilor și echipelor de la diferite eșaloane. De asemenea, **„Modelul jocului competițional de volei"** să fie folosit și în analiza pregătirii și comportării echipelor și a loturilor naționale.

C. HUDIȚĂ, I. GORUN, V. GHENADI : Contributions dans la détermination du contenu du jeu de volley chez les équipes masculines de première division

L'étude réalisé est parti de la premise que la détermination du contenu du jeu de voley chez les équipes masculines de première division doit être effectué sur la base de l'observation et des enregistrements des composantes du jeu, ainsi qu'elles se manifestent dans les compétitions officielles. On fait des références concernant deux des structures du jeu de volley, et notament le jeu pour gagner le service et le jeu por gagner des points. Dans les deux situations la grande majorité des structures sont formées d'une seule phase du jeu. On fait la proposition de programmer l'instructions des équipes des echelons supérieurs sur la base du „modèle compétitionel de volley".

C. HUDIȚĂ, I. GORUN, V. GHENADI : Contributions to Determining the Content of Volley-Ball with the Male Teams Part of the "A" Division

The study starts from the pre requisite that the determination of the content of volley-ball with the male teams part of the "A" division should be based on observations and on recording data on the components of the game as they unfold throughout the respective official competitions. The authors make references to two of the main structures of volley playing, i.e. playing for winning the service and playing for winning the point. In both situations, most of the structures are made up of a single playing phase. The authors propose that the instruction of the teams for competition purposes should rely on "the world of competitional volley-ball playing".

INHALT

A. NICU : Verwicklungen der Universitätssport in Zukunft, in der Lebensstyl 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

GH. CÎRSTEA : Die Rolle des Leibesübung und Sport in der Bestimmung des Menschliches Lebensstyl in einer Bukarester Werk 6

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

N. OPRIŞAN : Fakten der störungen in Leistungen der Junioren und erwachsen und die Wege für Begrenzung oder anulierung dieser elementen . . . 15
V. FĂRCAŞ : Verbesserung der einheitliche prüfung und schätzung über die Physische vorbereitung der Mittelschulegymnastisten 21

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

D. CĂPĂSTRARU : Lernung und Perfektionierung der Torschuss in Fussball besonders bei der Kinder und Junioren 37
C. HUDIŢĂ, I. GORUN, V. GHENADI : Beiträge der Vorbereitunginhalten der Mänchlichen Oberliga Mannschaften . . . 46

SPORTMEDIZIN

O. PETRESCU : Bieträge für die Unterholung über Akupunktur bei Lokomotrische gebrechen der Sportler 49

MEINUNGEN — BERATUNGEN

I. VINTILĂ : Trainer Tagesbuch (II) 52
ELENA DOBINCĂ : National Darlegung der „Daciada" — 3 Sektion 55

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

GH. COJOCARIU : Die Methodissche Kommission der Leibesübung und Sport in die Gemeiden — ein grünlicher Nukleus für die Perfectionierung der Didaktischen Vorsänden 57

GESCHICHTLICHE BLÄTTER

C. BOBEI : Blätter aus die Geschichte der Speerwurf (II) . . 61

СОДЕРЖАНИЕ

А. НИКУ: Влияние университетского спорта на жизненный облик будущего 1

ТЕОРИЯ — ИССЕЛДОВАНИЯ

Г. КЫРСТЯ: Роль физического воспитания и спорта в определении жизненного облика трудящихся одного бухарестского предприятия 6

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Н. ОПРИШАН: Факторы, нарушающие рост спортивных достижений от юношей до взрослых и пути для их ограничения или исчезновения . . 15
В. ФАРКАШ: Оптимизация единой системы проверки и оценки физической и спортивной подготовки учащихся гимназиальной школы 21

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Д. КАПАСТРАРУ: Обучение и совершенствование удара по воротам в футболе особенно у детей и юношей 37
К. ХУДИЦА, И. ГОРУН, В. ГЕНАДИ: К определению содержания игры в волейбол у мужских команд лиги «А» 46

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

О. ПЕТРЕСКУ: К лечению травм двигательного аппарата у спортсменов путем иглотерапии 49

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

И. ВИНТИЛА: Запись тренеиа (II) 52
ЕЛЕНА ДОБИНКА: Национальный симпозиум «Дачиада» — третье отделение 55

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

Г. КОЖОКАРИУ: Сельская методическая комиссия по физическому воспитанию и спорту — основное ядро для совершенствования преподавательского состава 57

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

К. БОБЕЙ: Страницы из истории метания копья (II) 61

I. P. Informaţia c. 1394

41 404

Lei 10

SZEMLÉZVE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

8 1983

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVI, NR. 8
AUGUST, 1983

CUPRINS

* * * Măreața aniversare a zilei de 23 August, sub semnul unor evenimente politice de însemnătate istorică 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

M. ALEXEI : Modelarea și standardizarea principalelor mijloace de pregătire în antrenamentul alergătorului de viteză . 3

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

N. VIERU : Reflecții și perspective desprinse din analiza campionatelor europene de gimnastică (masculin), Varna, mai, 1983 13

V. MORARU : Fazele de începere și reîncepere în jocul de rugby 19

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

M. POPESCU, G. SICHITIU, C. ȘERBAN : Cluburile sportive universitare — factor activ în dezvoltarea activității sportive de performanță și formarea multilaterală a studenților . 24

ȘT. BIRTOLON : Exerciții analitice pentru testarea rezistenței musculare la efort 35

N. PAVEL : Valorificarea conținutului educativ al lecțiilor de educație fizică și sport . . 39

SPORT — RECREAȚIE —SĂNĂTATE

M. BÎRJEGA, T. FÖLDVARI, M. SOLOMON, C. ALEXANDRESCU, I. TODAN, I. NEGULESCU : Perfecționarea practicării exercițiilor fizice, a activităților turistice și a sportului de masă la diferite categorii de populație 43

OPINII — CONSULTAȚII

M. ȘERBAN, MARIA ȘERBAN : Cerințe psiho-pedagogice în instruirea sportivilor adolescenți 50

V. BĂNCIULESCU : Sport și limbă (XI) . . 58

FILE DE ISTORIE

N. POSTOLACHE : Presa sportivă românească în secolul al XIX-lea 60

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București. Căsuța poștală nr. 21, Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

MĂREAȚA ANIVERSARE A ZILEI DE 23 AUGUST, SUB SEMNUL UNOR EVENIMENTE POLITICE DE ÎNSEMNĂTATE ISTORICĂ

În acest an, sărbătorirea zilei de 23 August, marea sărbătoare națională a poporului nostru, are loc în contextul unor evenimente politice de mare însemnătate, care jalonează cu date și fapte de profunde semnificații istoria nouă a patriei.

Cu aleasă bucurie și mîndrie patriotică, poporul României socialiste a aniversat, la mijloc de iulie, împlinirea a 18 ani de la Congresul al IX-lea al partidului, ani de strădanii, izbînzi și victorii pe drumul spre mai bine, spre progres, ani ce dau, prin înfăptuiri fără precedent, puternic relief acestei perioade, înscriind-o definitiv drept epoca cea mai rodnică din istoria milenară a patriei. În acești ultimi 18 ani România s-a transformat într-un uriaș șantier de efervescentă creație politică, economică și socială ; în acești ani s-au adăugat noi și însemnate valori avuției naționale, edificîndu-se o economie modernă, armonioasă, dinamică, înnobilîndu-se chipul patriei cu mari construcții, imprimîndu-se noi dimensiuni statutului oamenilor muncii de proprietari și beneficiari ai întregii avuții sociale, conferindu-se valențe superioare sentimentului lor de făuritori ai propriului destin, de sporire a bunăstării tuturor. Dacă Congresul al IX-lea își merită cu prisosință calificativul de deschizător de noi drumuri pentru poporul român pe calea socialismului, aceasta se datorește, înainte de toate, faptului că prin el s-a inaugurat o epocă nouă în gîndirea și activitatea practică a partidului nostru comunist, care a avut caracterul unui salt calitativ revoluționar. Personalitatea puternică a tovarășului Nicolae Ceaușescu, gîndirea cutezătoare, de profundă originalitate, izvorîtă din înțelegerea adîncă a esenței materialismului dialectic și istoric, marea sa experiență politică, organizatorică și-au pus puternic amprenta pe programul politic și de dezvoltare economico-socială adoptat de Congresul al IX-lea al partidului. Cunoașterea temeinică a realităților, prin contactul nemijlocit cu făuritorii bunurilor materiale, capacitatea de a privi cu curaj marile probleme ridicate de viață, forța de pătrundere în esența fenomenelor economico-sociale aflate într-o permanentă mișcare, constituie trăsături definitorii ale secretarului general al partidului, ce și-au găsit puternice ilustrări teoretice de o remarcabilă originalitate, pe baza cărora s-au operat schimbări radicale, dialectice în strategia construcției socialismului în România.

Ca în atîtea alte împrejurări din cei 18 ani care au trecut de la Congresul al IX-lea al partidului, și cu prilejul recentelor plenare ale Comitetului Central al Partidului Comunist Român și Consiliului Național al Frontului Democrației și Unității Socialiste s-a reliefat rolul esențial, determinant al secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, în soluționarea problemelor de o deosebită complexitate și însemnătate pentru dezvoltarea economică și socială a patriei, pentru înfăptuirea neabătută a obiectivelor și orientărilor stabilite de Congresul al XII-lea și Conferința Națională ale partidului. Programul privind aplicarea fermă a principiilor autoconducerii muncitorești și autogestiunii, perfecționarea mecanismului economico-financiar, a sistemului de retribuire a muncii și creșterea retribuțiilor în acest cincinal, elaborat din inițiativa și sub directa îndrumare a secretarului general al partidului, prezintă o deosebită însemnătate pentru dezvoltarea economico-socială a țării, pentru

Educație fizică și sport, nr. 8, 1983, pag. 1

continua ridicare a nivelului de trai material și spiritual al poporului. Cu aceeași aprobare, a fost primit Programul național pentru asigurarea unor producții sigure și stabile prin creșterea potențialului productiv al pămîntului, mai buna organizare și folosire în mod unitar a terenurilor agricole, a întregii suprafețe a țării, realizarea irigațiilor pe circa 55–60 la sută din suprafața arabilă, a lucrărilor de desecări și combaterea eroziunii solului.

În neîntreruptul și rodnicul dialog al tovarășului Nicolae Ceaușescu cu comuniștii, cu țara, cu poporul harnic și neobosit, se înscrie și recenta Consfătuire de lucru pe problemele muncii organizatorice și politico-educative. Dezbaterile au fost consacrate analizei activității desfășurate de organele și organizațiile de partid în vederea realizării istoricelor hotăriri ale Congresului al XII-lea și ale Conferinței Naționale ale partidului, reliefîndu-se că economia noastră a înregistrat succese însemnate în prima jumătate a acestui an, concretizate în obținerea unei producții industriale suplimentare de peste 6 miliarde lei. În Cuvîntarea rostită de tovarășul Nicolae Ceaușescu se arată că în fața națiunii noastre se află obiective deosebit de importante, ceea ce reclamă perfecționarea activității organelor și organizațiilor de partid. Secretarul general al partidului a ridcat în fața comuniștilor noi cerințe privind creșterea rolului conducător al partidului, a subliniat necesitatea ridicării la un nivel superior a activității organizatorice și de conducere a tuturor organelor de partid și de stat. S-a subliniat că în toată activitatea sa comunistul trebuie să se manifeste în permanență ca un conducător revoluționar, capabil să pună în orice împrejurare mai presus de interesele personale interesele partidului, ale poporului. În concepția tovarășului Nicolae Ceaușescu, afirmarea puternică a spiritului revoluționar al comunistului este condiționată de ridicarea permanentă a nivelului politic și ideologic prin participarea la întreaga activitate politico-educativă desfășurată de partid. O direcție majoră de perfecționare a activității politico-educative trebuie să o constituie dezvoltarea, îndeosebi la tînăra generație, a spiritului de dragoste față de țară, față de partid, față de popor, împletind mai bine educarea generală cu cultivarea spiritului patriotic, de respect față de trecutul glorios de luptă al poporului nostru, al clasei noastre muncitoare, al Partidului Comunist Român.

În pas cu impetuoasa dezvoltare economico-socială a țării, operă a întregului nostru popor, strîns unit în jurul partidului, al secretarului său general, mișcarea noastră sportivă – parte integrantă a noii realități românești – a cunoscut, la rîndul ei, în ultimii ani o viguroasă ascensiune, a căpătat dimensiuni de neconceput în trecut. O trainică temelie și, totodată, un puternic stimulent avea să primească întreaga activitate sportivă, de masă și de performanță, prin marea competiție sportivă națională „Daciada", creată din inițiativa tovarășului Nicolae Ceaușescu, care a conceput-o ca o adevărată „Olimpiadă a sportului românesc". În acești rodnici ani sportivii români s-au impus viguros în marea arenă internațională, cucerind peste 1 000 de medalii la Jocurile Olimpice, campionatele mondiale și europene, precum și la Universiade. Cele mai recente afirmări internaționale ale mișcării noastre sportive au fost înregistrate la Universiada de la Edmonton, din Canada, la campionatele mondiale de caiac-canoe de la Tampere, din Finlanda, succese pe care sportivii le-au închinat cu mîndrie marii sărbători naționale a poporului nostru, sărbătoare care în cartea multimilenarei istorii a neamului nostru constituie una dintre cele mai glorioase pagini, scrisă cu remarcabilă inteligență politică și impresionant eroism de masă, expresie a voinței unanime a forțelor social-politice ale societății românești, organizate și conduse de Partidul Comunist Român.

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

MODELAREA ŞI STANDARDIZAREA PRINCIPALELOR MIJLOACE DE PREGĂTIRE ÎN ANTRENAMENTUL ALERGĂTORILOR DE VITEZĂ

Asist. univ. MIRCEA ALEXEI

Universitatea „Babeş—Bolyai" —Cluj—Napoca

1. INTRODUCEREA ÎN PROBLEMATICA LUCRĂRII

Performanţele sportive din ce în ce mai mari, la toate probele atletice, impun specialiştilor domeniului studii şi cercetări complexe în cadrul unor echipe cu caracter interdisciplinar, menite să determine criterii, metode şi parametri strict ştiinţifici de dirijare a procesului de antrenament. În acest sens, în mai multe ţări cu atletism bine reprezentat pe plan mondial sînt adoptate sisteme de pregătire standardizate, conţinînd mijloace de acţionare de maximă eficienţă, eşalonate pe perioade de pregătire, etape şi cicluri săptămînale, judicios cuantificate în unităţi de măsură (secunde, metri, kilograme etc.), permiţînd operaţii de calcul pentru stabilirea intensităţii, cantităţii, complexităţii şi eficienţei efortului.

2. IPOTEZA LUCRĂRII

Prin realizarea acestei lucrări, autorul îşi propune să-şi aducă contribuţia la promovarea în antrenamentul atleţilor sprinteri a unor mijloace de pregătire modelate în funcţie de criterii fiziologice şi biochimice, care să fie apoi ordonate în programele standardizate de pregătire.

Astfel, datorită caracteristicilor probelor de sprint (durată scurtă de desfăşurare şi intensitate ridicată), considerăm necesar ca alegerea mijloacelor de pregătire să fie dirijată prioritar spre următoarele direcţii :

— folosirea cu precădere a eforturilor anaerobe alactacide şi lactacide, prin acordarea de prioritate intensităţii în dinamica efortului ;

— reducerea şi chiar excluderea eforturilor aerobe şi, în special, a celor de rezistenţă, de tipul alergărilor de cros, alergărilor repetate pe distanţe ce depăşesc 500 m etc. ;

— alegerea unor structuri de exerciţii care stimulează pachetele enzimatice angrenate în eliberări de energii musculare.

Tehnologia de acţionare, bazată pe această ipoteză de lucru, o considerăm valabilă la toate eşaloanele de pregătire, dar recomandăm să fie folosită numai de sprinterii cu categorii superioare de clasificare, pentru a nu îngrădi pregătirea multilaterală a copiilor şi juniorilor.

3. CONSIDERAŢII TEORETICE PRIVIND MODELAREA FIZIOLOGICĂ ŞI BIOCHIMICĂ A PRINCIPALELOR MIJLOACE DE PREGĂTIRE ÎN PROBELE DE VITEZĂ

Pentru alegerea şi folosirea celor mai eficiente structuri de exerciţii care să dobîndească valoarea de model de instruire, antrenorul, împreună cu echipa care se ocupă de dirijarea procesului de instruire, trebuie să cunoască detaliat şi să acţioneze în funcţie de următorii factori implicaţi :

3.1. Tipul efortului în alergările de viteză

Datorită duratei scurte de desfășurare (50—60″) și a intensității ridicate, efortul în probele de viteză este de tip anaerob, deci, în lipsă relativă de oxigen. În funcție de durata probei și apariția acidului lactic, efortul anaerob este de două feluri : alactacid (fără producere de acid lactic), de intensitate maximală, cu o durată de pînă la 8—10″, caracteristică distanțelor de 30 m, 50 m, 60 m, 80 m ; lactacid (cu producere de acid lactic), de intensitate maximală și submaximală, cu o durată pînă la 50—60″, specific distanțelor de 100 m, 200 m, 400 m plat și garduri.

3.2. Factorii care condiționează efortul în alergările de viteză

În conformitate cu studiile Centrului de Medicină Sportivă din București, probele de viteză (50 m, 60 m, 100 m, 110 m, 200 m, 400 m plat și garduri) solicită, din punct de vedere biologic, sistemul neuro-muscular și endocrino-metabolic. Rezultă, după cum arată prof. dr. doc. Andrei Demeter, că „performanța în probele de viteză se corelează mai puțin cu eficiența aparatului respirator și circulator și depinde, în general, de starea funcțională și eficiența aparatului neuro-muscular și a sistemului nervos central.“

3.3. Considerații de ordin genetic

Tot mai mulți autori (Venerando, Ifrim, Andrei Iliescu ș.a.) consideră că, în probele de viteză, performanța atletică maximă este condiționată în mod esențial de constituția genetică. Astfel, cercetările lui Klissouras, citate de prof. dr. Andrei Iliescu, efectuate pe 25 de perechi gemeni, practicanți ai diverselor sporturi, dovedesc că puterea maximă anaerobă este determinată genetic în proporție de 81,4%, puterea maximă aerobă în proporție de 93,4%, frecvența cardiacă maximă în efort în proporție de 85,9%. S-a observat, de asemenea, transmiterea ereditară a unor enzime implicate în degradarea substanțelor macroergice, ca creatin fosfokinază, miokinază, A.T.P.-ază, lactat de hidrogenază etc.

În același context, studiile existente consideră că repartiția fibrelor albe cu cronaxie joasă, latență slabă, contracție rapidă, avînd un conținut bogat în creatin fosfat, miozină și A.T.P-ază,, și a celor roșii, bogate în mioglobină, cu o rețea capilară vastă și potențial oxidativ ridicat, este determinată genetic.

3.4. Sursele energetice în funcție de durata și intensitatea efortului

Pentru a avea loc o eliberare de energie la nivelul celulei musculare, este necesar ca o substanță A, macroenergetică, să se transforme în alta B, sub influența unei enzime. Energia transformată direct în fenomen mecanic (contracție musculară) provine numai din descompunerea A.T.P. Oricare altă eliberare de energie va trebui să aibă, ca finalitate, resinteza acestuia.

În cadrul miofibrilei distingem trei surse de energie :

3.4.1. — anaerobă alactacidă, bazată pe trasformarea A.T.P. în A.D.P. și în A.M.P. și pe resinteza A.T.P., prin mijlocirea consumării energiei eliberate din degradarea fosfocreatinei. Acest tip de energie nu produce deșeuri, în special acid lactic.

I. A T P ⇄ A D P ⇄ A.M.P.

FOSFOCREATINĂ ⇄ FOSFAT + CREATINĂ

Resinteza fosfocreatinei este susținută de procesul lactic prin folosirea, în acest scop, a energiei secundare.

II. GLICOGEN ⇄ ACID PIRUVIC ⇄ ACID LACTIC

3.4.2. — anaerobă lactacidă, bazată pe transformarea glicogenului în lactat. Această eliberare de energie va permite, pe de o parte, resinteza A.M.P. în A.D.P., pe calea numită primară, şi resinteza fosfocreatinei, pe calea numită secundară.

3.4.3. — aerobă. Dacă efortul continuă la valori ridicate de intensitate, se va acumula o cantitate ridicată de acid lactic în muşchi, blocînd acţiunea enzimelor angrenate în resinteza glicogenului. În aceste condiţii, efortul trebuie oprit, existînd pericolul unor traumatisme musculare. Dacă efortul continuă cu o intensitate mai mică (prag subcritic), o parte din glicogen se transformă în acid piruvic, va trece prin ciclul lui Krebs, transformîndu-se în acid lactic care, în prezenţa oxigenului, va fi resintetizat. Acest proces de eliberare de energie este prezent numai în cadrul eforturilor de intensitate relativ slabă şi nu priveşte alergările de viteză.

3.5. Calităţile motrice specifice

Considerăm că unui sprinter îi sînt indispensabile, într-o pondere care necesită a fi determinată individualizat în funcţie de particularităţile sale somatice şi funcţionale, următoarele calităţi motrice :

— viteza şi forţa dinamică, avînd ca substrat energetic procesele anaerobe alactacide ;

— rezistenţa în regim de viteză, avînd ca substrat energetic procesele anaerobe lactacide.

3.6. Posibilităţile energetice ale proceselor anaerobe

Se consideră, în prezent, de o mare importanţă pentru potenţialul energetic al fiecărui sportiv calitatea echipamentului său enzimatic. Cu cît un sportiv este mai dotat din punctul de vedere al acestui echipament, cu atît şi eliberările de energii musculare înmagazinate în substanţele sale macroergice vor fi mai mari şi, implicit, performanţele sportive. Pe de altă parte, se încearcă, prin structuri de exerciţii adecvate, să se stimuleze acţiunea acestor enzime.

Practica îndelungată, pe de o parte, şi experienţele de laborator, pe de altă parte, au dovedit că miokinaza este activată de-o manieră optimă cînd muşchii se contractă pe o durată de 18/100 sec. Din această perspectivă, s-a găsit explicaţia ştiinţifică a corelaţiei înalte între exerciţiile de sărituri, de genul : triplu fără elan, penta, deca fără elan, alergare la deal etc., cu probele de viteză.

În cazul în care antrenamentul urmăreşte dezvoltarea calităţilor anaerobe lactacide (rezistenţa specifică), trebuie aleasă o metodologie de antrenament care să stimuleze enzima lactat de hidrogenază (L.D.H.) în aşa fel încît atletul să poată rezista la o mare concentraţie de lactat fără să se blocheze sistemul. De asemenea, trebuie să se ştie că L.D.H. nu este stimulat decît atunci cînd se atinge o anumită viteză, împiedicînd acidul piruvic să treacă în ciclul lui Krebs. În ceea ce priveşte durata proceselor furnizoare de energie, părerile specialiştilor diferă. Astfel, timpul de intervenţie al proceselor anaerobe alactacide este, imediat de la începerea efortului, pe o durată de aproximativ 8—10″ (după Astrand 10—15″, Di Prampero 7″, Fox şi Matthews 10″, Zaţiorski 3—8″ etc.). Timpul de intervenţie al proceselor lactacide este în funcţie directă de intensitatea efortului. Se consideră, în general, intervalul de intervenţie maximă ca fiind cuprins între 30—90″ (Astrand 1′, Di Prampero 40″, Fox şi Mathews 30—40″, Howald 45″, Zaţiorski 1′30″ etc.).

Procesele respiratorii (aerobe) nu se dezvoltă deplin decît către minutele 3—5 de lucru (Zaţiorski).

3.7. Legăturile existente între procese

Între procesele anaerobe lactacide şi alactacide există o corelaţie pozitivă, determinată de ionii de H eliberaţi de reacţiile lactacide care stimulează creatinfosfokinaza în procesul alactacid. În ceea ce priveşte legătura dintre procesele anaerobe şi aerobe, din punct de vedere biochimic, unii autori constată o corelaţie negativă. Ei consideră că, prin lucrul aerob, se provoacă o scădere considerabilă a activităţii unor enzime cu rol primordial în activitatea anaerobă, în special al unei fracţiuni a L.D.H., or, antrenamentul anaerob lactacid tinde să stimuleze la maximum această enzimă. Pe de altă parte, prin lucrul aerob, se face apel la fibrele musculare (roşii), inutile în sprint.

3.8. Durata pauzelor de refacere

După Zațiorski, „durata intervalelor de repaus joacă un rol capital în determinarea atît a mărimii, cît și a caracterului reacțiilor organismului la solicitarea fizică".

La stabilirea pauzelor de refacere, este necesar să avem în vedere anumite constatări de ordin fiziologic și biochimic. Astfel, creatinfosfokinaza are o acțiune care permite resinteza a 97% din fosfocreatină într-un interval de 90". Pauze de 1'30"—2' vor fi suficiente pentru refacerea substratului energetic din cadrul proceselor anaerobe alactacide. În 15' de recuperare, organismul elimină 50% din acidul lactic provenit din degradarea glicogenului.

Margaria, somitate mondială în fiziologia efortului, arată că procesul lactic se declanșează numai atunci cînd 50% din rezervele de fosfați au fost utilizate. Deci, procentajul folosirii fosfaților este în funcție de viteza de execuție, la una maximală sportivul își cheltuiește rapid 50% din rezervele fosfatice, iar procesul lactic se va declanșa mai repede, și viceversa.

Profesorul Pierre Trouillon descrie următoarele incidente fiziologice determinate de relația dintre intensitatea efortului, durata pauzelor de revenire și durata efortului :

— impact asupra sistemului anaerob alactic, determinat de viteza supracritică, durata distanțelor 3—8", refacere 3' ;

— impact asupra sistemului anaerob alactic, determinat de vitezele critică și subcritică, durata distanțelor pînă la 10", refacerea lungă (impact cu caracter ușor, deoarece intensitatea nu este suficientă) ;

— impact asupra sistemului anaerob lactic, determinat de :

a) viteza supracritică, durata distanțelor pînă la 15", refacere scurtă (sub formă de bucăți legate cu alergare ușoară) ;

b) viteză supracritică sau critică, durata parcursurilor 20"—2', refacere lungă sau scurtă.

Se pot trage următoarele concluzii : cînd se lucrează la viteze subcritice și critice, reducerea intervalelor de repaus face solicitarea fizică mai aerobă (Astrand, 1960) ; dimpotrivă, la viteze de deplasare supracritice, cu pauze insuficiente pentru lichidarea datoriei de oxigen, reducerea intervalelor de repaus va mări partea proceselor anaerobe.

Mai menționăm faptul că pauzele imobile vor menține o mare concentrație de lactat, pe cînd cele active permit eliminarea sau consumarea mult mai rapidă a acestor produși catabolici. Pe această temă, Portmans notează că „toți antrenorii preconizează o alergare ușoară după o probă intensă. Empirismului acestei practici îi succede, în sfîrșit, o explicație științifică."

4. FUNDAMENTAREA PRACTICĂ

4.1. Organizarea experimentului cercetării

Pentru a valida în practică ipoteza cercetării, am organizat la Clubul Universitatea și la Clubul Sportiv Școlar de Atletism din Cluj-Napoca un experiment.

La grupa experimentală, am lucrat conform unor cicluri săptămînale standardizate, elaborate pe baza criteriilor propuse în ipoteza lucrării. Astfel, am folosit următoarea tehnologie de acționare :

— folosirea cu prioritate (nu în exclusivitate) a eforturilor de tip anaerob lactacid, utilizînd mijloace standardizate în cadrul unor tabele de tempouri care cuprindeau intensitatea efortului în procente, numărul de repetări, pauza de revenire, distanțe de lucru ;

— folosirea repetată și în cantități apreciabile a săriturilor multiple, de tipul : lungime, triplu, penta, deca, toate fără elan, sărituri peste garduri, alergare la deal, tracțiunea unui cauciuc etc., considerînd că aceste mijloace acționează favorabil asupra pachetelor enzimatice implicate în eliberarea de energii musculare ;

— excluderea alergărilor de rezistență, de tipul crosurilor lungi și monotone, a repetărilor de bucăți pe distanțe ce depășesc 500 m, considerînd că legătura dintre eforturile aerobe și anaerobe este nefavorabilă.

La grupa martoră de la C.S.S.A. (juniori I), s-a lucrat după tehnologia clasică, acţionîndu-se şi cu alergări de rezistenţă, bucăţi mai lungi, sărituri moderate etc.

Am efectuat testări iniţiale şi finale la ambele grupe la următoarele probe: 50 m a.S.j., lungime f.e. 275 m şi 1 000 m.

4.2. Rezultatele obţinute şi interpretarea lor

(Rezultatele obţinute au fost trecute în tabelele 1 şi 2).

Analizînd aceste rezultate, constatăm următoarele:

— la grupa experimentală, au crescut valorile indicilor de viteză (50 m a.S.j.), în medie cu 9/100, iar a celor de viteză-forţă (lungime fără elan) cu 6 cm. Valorile rezistenţei specifice (275 m) s-au îmbunătăţit cu 9/10, iar ale rezistenţei generale (1000 m) au scăzut cu 1″;

— la grupa martoră, constatăm o plafonare a rezultatelor la probele de 50 m şi lungime fără elan, o creştere uşoară a valorilor rezistenţei specifice şi o creştere accentuată a valorilor medii la proba de rezistenţă (7″).

Aceste creşteri semnificative ale parametrilor de viteză şi viteză-forţă le considerăm determinate de tehnologia de acţionare preconizată la grupa experimentală, centrată pe dezvoltarea proceselor anaerobe ale organismului sportivilor sprinteri, prin structuri de exerciţii pentru dezvoltarea vitezei, forţei dinamice şi rezistenţei specifice.

Considerăm că rezultatele experimentului efectuat atestă ipoteza lucrării.

5. MODELE STANDARDIZATE PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE SPECIFICE ALERGĂTORULUI DE VITEZĂ

5.1. MODELE STANDARDIZATE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI

Se vor folosi repetări de alergări cu intensitate maximală pe distanţe ce nu depăşesc 8—10″ şi pauze de refacere de 1′30″—3′. Se pot alege serii de repetări pe următoarele distanţe: 20—30 m a.S.j., a.S.p., a.S.1., 40 m, 50 m, 60 m, a.S.p., a.S.1., a.S.j., 80 m a.S.p., a.S.j., în diferite combinaţii:

— 2—3 × (4 × 20 m) a.S.j., P.I. 3′, P.S. 5—7′, intensitate 90—95%;

— 2—3 × (4 × 30 m) a.S.j., P.I. 3′, P.S. 5—7′, int. 90—96%;

Tabelul 1

Rezultate grupa experimentală

Nr. crt	Numele şi prenumele	Anul naşterii	50 m a.S.j.		Lungime f.e.		275 m		1000 m	
			T.I.	T.F.	T.I.	T.F.	T.I.	T.F.	T.I.	T.F.
1	I. C.	1959	5,7	5,6	3,20	3,25	33,5	32,0	2:40	2:41
2	S. V.	1959	5,7	5,6	3,16	3,22	33,8	32,4	2:42	2:46
3	D. B.	1950	5,8	5,7	3,12	3,20	34,0	32,5	2:41	2:41
4	P. P.	1957	5,9	5,8	3,15	3,19	33,7	32,6	2:36	2:38
5	M. M.	1962	6,0	5,9	2,90	2,96	34,5	33,2	2:45	2:43
6	H. A.	1960	6,0	6,0	2,82	2,88	35,2	34,2	2:49	2:47
7	M. Z.	1963	6,1	6,0	2,80	2,84	33,8	33,0	2:40	2:37
8	B. N.	1961	6,0	5,9	2,95	3,01	34,9	33,6	2:42	2:43
9	N. St.	1963	6,0	5,9	3,00	3,06	34,3	34,0	2:46	2:47
10	S. V.	1945	6,0	5,9	3,05	3,10	35,2	35,1	2:51	2:57
Media aritmetică			5,92	5,83	3,01	3,07	34,29	33,30	2:43	2:44

Tabelul 2

Rezultate grupa martor

Nr. crt.	Numele și prenumele	Anul nașterii	50 m a.S.j.		Lungime f.e.		275 m		1000 m	
			T.I.	T.F.	T.I.	T.F.	T.I.	T.F.	T.I.	T.F.
1	A. C.	1966	6,0	6,1	2,89	2,85	37,5	37,0	2:50	2:43
2	C. N.	1967	6,3	6,2	2,66	2,62	37,2	37,0	2:59	2:53
3	G. M.	1964	6,4	6,4	2,51	2,50	40,6	40,0	2:48	2:47
4	H. I.	1966	6,0	5,9	2,90	2,93	36,4	36,0	2:56	2:50
5	F. C.	1966	6,1	6,2	2,73	2,72	39,3	38,0	2:49	2:36
6	N. S.	1967	6,3	6,4	2,64	2,63	41,0	40,0	2:48	2:41
7	O. D.	1966	6,0	6,0	2,70	2,72	36,1	36,0	2:55	2:51
8	P. V.	1966	6,0	6,1	2,78	2,71	37,5	37,0	3:01	2:52
9	R. I.	1966	6,2	6,3	2,75	2,76	38,3	38,0	3:12	3:06
10	T. M.	1967	6,1	6,2	2,80	2,81	38,0	37,0	2:54	2:46
Media aritmetică			6,14	6,18	2,74	2,71	38,1	37,8	2:55	2:48

— 2 × 3 × 50 m a.S.j., P. I. 3′, P.S. 7′, int. 90% ;
— 4 × 60 m a.S.j. ;
— 2—3 × 30 m a.S.1. ;
— 2—3 × 50 m a.S.1 ;
— 4 × 80 m a.S.p., a.S.j. ;
— 4 × 30 m a.S.j. + 2 × 50 m a.S.1. + 2 × 30 m a.S.j. ;
— 4 × 20 m a.S.j., studiu tehnic + 2 × 3 × 30 m a.S.j. + 2 × 30 m a.S.1. + + 2 × 50 m a.S.J. ;
— 4 × 30 n a.S.j. + 2 × 50 m a.S.l. + 2 × 30 m a.S.j. ;
— 3 × 50 m a.S.p + 2 × 80 m. a.S.p. + 3 × 50 m a.S.p..

Redăm, în continuare, variante de antrenament pentru dezvoltarea vitezei, recomandate de unii autori (V. Dumitrescu) :

Varianta I :

1. 3 × 20 m a.S.j. + 3 × 30 a.S.j. + 2 × 40 m a.S.j. + 50 m a.S.p. ;
2. 4 × 30 m a.S.j. + 3 × 40 m a.S.p. + 2 × 50 m a.S.p. ;
3. 2 × 20 m a.S.j. + 2 × 30 m a.S.l. + 2 × 40 m a.S.j. + 50 m a.S.p. + + 60 m a.S.p. ;
4. 2 × 30 m a.S.j. + 2 × 30 m a.S.j. + 2 × 50 m a.S.j. + 60 m a.S.j. ;
5. 3 × 30 m a.S.j. + 3 × 40 a.S.j. + 3 × 50 m a.S.j. + 60 m a.S.j.

Varianta a II-a :

1. 6 × 80 m, int. 90% ;
2. 8—10 × 15 — 20 m, a.S.j., studiu tehnic ;
3. 30 m, a.S.1., 95%, P.3′ ;
4. 3 × 30 m a.S.j., 95%, P.3′ ;
5. 30 m a.S.1., 95%, P. 3′ ;
6. 2 × 50 m, a.S.p., 95%, P.5′.

Varianta a III-a :

1. 8 × 15 — 20 m a.S.j.. 92% + 2 × 50 m a.S.j., 100% ;
2. 3 × 30 m a.S.l., 95% + 2 × 50 m a.S. 1., 100%.

Pe aceleași principii de ordonare se poate întocmi o mare varietate de unități de acționare în cadrul procesului de antrenament, în funcție de scopul urmărit, perioada de pregătire, nivelul de pregătire, gradul de odihnă etc. În

etapele de pregătire de iarnă (în sală) şi de primăvară, intensitatea se va păstra în limitele 86—92%, ea crescînd în etapele precompetiţionale şi competiţionale la 95—100% din posibilităţile maxime ale sportivilor. În lecţia de antrenament, se va lucra pentru dezvoltarea vitezei în prima parte, după încălzire. Într-un antrenament, distanţa totală nu depăşeşte 300—400 m (la începători mai mică), iar într-un ciclu săptămînal se introduc, de regulă, două antrenamente pe fond de odihnă a organismului (luni, vineri, considerînd că duminică şi joi s-a lucrat uşor).

5.2. Modele standardizate pentru dezvoltarea rezistenţei specifice.

Rezistenţa specifică se dezvoltă, în principal, prin exerciţii sistematizate pe modelul repetărilor şi pe cel al intervalelor, punîndu-se accent fie pe mărirea numărului de repetări, fie pe creşterea tempoului de la o etapa la alta, cu mărimi în funcţie de posibilităţile şi pregătirea alergătorului (această a doua soluţie este cea mai indicată pentru sprinteri, avînd în vedere caracteristicile probelor de viteză).

În mod deosebit, alergările de sprint şi garduri folosesc următoarele mijloace de pregătire :

a.A. cu start din picioare pe 50—120 m ;

a.T.u. cu S.p. executată pe distanţe cuprinse între 150—400 m, la care se adaugă distanţele de 500 m şi 600 m pentru alergarea de 400 m ;

— alergări cu tempo variat (a.t.v.) executate pe distanţe de 150—250 m.

Se folosesc cu eficienţă ridicată următoarele variante de acţionare pentru dezvoltarea rezistenţei specifice :

5.2.1. Se aleargă pe distanţe de 150—200 m, cu intensitate ridicată şi pauze lungi de revenire.

Exemple de modele standard de antrenament :

— 4 × 150 m, 95%, P.7′ ;
— 3—4 × 200 m, 95%, P. 9′ ;
— 150 m + 200 m + 150 m + 200 m, 92%, P.8′.

5.2.2. Se aleargă distanţe mai lungi — 200 m, 300 m, 400 m etc. — care se repetă după un interval fix de timp — 3—5′, cu o intensitate mai scăzută — 80—85% din posibilităţile maxime.

Exemple :

— 6—8 × 200 m, 85%, P. 3′ ;
— 5 × 300 m, 80%, P.5′ ;
— 400 m + 300 m + 200 m + 300 m + 400 m, 80%, P.5′.

5.2.3. Serii de repetări. Se prevăd pauze lungi după mai multe repetări instalîndu-se o mare concentraţie de lactat după fiecare serie. Această metodă se foloseşte mai mult pentru alergările de 100 m şi 200 m.

Modele standardizate de acţionare :

— 2 × (3 × 200 m), P.I.3′, P.S.7′, 2 × (300 m + 200 m + 300 m)/;
— 2 × (150 m + 200 m + 150 m), P.I.3., P.S.7′ ;
— 2 × (200 m + 300 m + 200 m), P.I.3′, P.S.9′.

Privind volumul de lucru, în cadrul unui antrenament nu se vor depăşi 2 500 m de alergare pentru dezvoltarea rezistenţei specifice ; se vor combina distanţe în funcţie de scopul urmărit în fiecare etapă de pregătire, în timp ce intensităţile vor oscila între 75—95% din posibilităţile maxime.

Pentru stabilirea intensităţii, antrenorii au la dispoziţie o serie de tabele de tempouri, putînd cuantifica astfel parametrii efortului.

5.3. Modele standardizate pentru dezvoltarea forţei

Sprintul şi alergările de garduri sînt probe de forţă în regim de viteză şi, ca atare, forţa şi viteza trebuie să atingă valori ridicate (forţa explozivă).

Privind lucrul pentru dezvoltarea forţei şi detentei, antrenorul trebuie să ţină seama de următoarele reguli :

— antrenamentul de forţă şi detentă este indispensabil, creînd premise pentru dezvoltarea celorlalte calităţi motrice, în special a vitezei ;

— pentru dezvoltarea forţei şi detentei, trebuiesc folosite două tipuri de exerciţii : cu îngreuieri mici sau fără înreuieri, efectuate rapid, dinamic, exploziv ; cu îngreuieri mari, 70—90% din posibilităţi, efectuate rapid ;

— trebuie dezvoltată, în primul rînd, forța acelor grupe musculare care decid direct asupra specificului probei de alergare, iar exercițiile folosite să se apropie, ca formă, de mișcările efectuate de alergător.

Mijloacele pentru dezvoltarea forței se pot grupa în următoarele structuri de exerciții :

5.3.1. Săriturile multiple, de genul : triplu, penta, deca, lungime f.e., „broaște", sărituri peste garduri, pe un picior, pe ambele picioare etc.

Exemple de modele standardizate pentru dezvoltarea forței explozive :

— 8 × triplu + 6 × penta + 3 × deca (indicații metodice : pași lungi și razanți, aterizare în groapa de nisip) ;

— 8 × lungime f.e. ;

— 3 × 20 m „broaște" ;

— 6 × combinații de pas sărit + pas săltat de triplu — S.S. + D.D. + S.S. + + D.D. etc. + aterizare în groapa de nisip (indicații metodice : măsurarea săriturilor, compararea rezultatelor pentru a stimula secreția de adrenalină a glandelor hipofizare) ;

— 3—5 sărituri multiple, pentru îmbunătățirea vitezei de repetiție maximală ; 10 sărituri sau mai multe servesc la dezvoltarea capacității de accelerare de la start (viteză în regim de forță).

5.3.2. Alergare în pantă cu o înclinare de pînă la 20° (18—20° înclinare optimă) pe o lungime de 30—60 m, cu o viteză de execuție mare.

Exemple de modele de acționare :

— 6 × 50 m a. deal, int. 90%, P.3' ;

— 2 × 4 × 30 m la deal ;

— 5 × 60 m a. deal ;

— 5 × 30 m a. deal, cu genunchii sus ;

— 5 × 30 m pas sărit.

5.3.3. Alergare cu învingerea unei încărcături.

Lungimea distanței de lucru : 30—50 m ; încărcătura : tragerea unui pneu, a unui ham elastic ținut de partener etc.

— 10 × 30 m, trăgînd un pneu de 15 kg ;

— 2 × 4 × 30 m, idem ;

— 6 × 50 m, idem.

5.3.4. Alergare la vale pe o pantă foarte ușoară, urmată de alergare la deal.

— 2 × 4 × 150 m, P.I. 4', P.S. 9'.

5.3.5. Exerciții cu haltera.

Încărcătura aleasă să mențină caracterul dinamic al exercițiilor. Se vor preconiza, cu precădere, următoarele exerciții din arsenalul dezvoltării forței :

— semigenuflexiuni cu încărcătură în limitele a 70—90—110 kg ;

— desprinderi cu 50—60 kg ;

— mers fandat cu 40—50 kg ;

— ridicare pe vîrfuri cu 70—90 kg.

Exemple de modele standardizate de antrenament :

— semigenuflexiuni — 2 × 8 × 60 kg ; 2 × 6 × 70 kg ; 2 × 5 × 80 kg ; 2 × 3 × 90 kg ; 2 × 8 × 60 kg ;

— desprinderi cu haltera în spate — 5 × 15 × 40—60 kg ;

— mers fandat cu haltera în spate — 2 × 5 × 20 mx 30 kg ;

— ridicare pe vîrfuri — 5 × 12 × 90 kg.

În cadrul unui program de forță se vor alterna grupele musculare angrenate în efort, intercalîndu-se și exerciții suplimentare de elongații, sprinturi moderate pe 50 m, sărituri etc.

5.3.6. Aruncări cu mingi medicinale cu o mînă, cu ambele mîini, de deasupra capului, de jos, de la piept, înainte, înapoi, lateral etc., evaluate în kilograme sau în metri de repetări.

5.3.7. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii posterioare a coapsei efectuate cu ajutorul unui aparat special.

Exemplu : 5 × 12 × 20 kg.

5.3.8. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui efectuate la spaliere, ladă sau pe sol.

Exemple de modele operaționale :

— abdomen din „atîrnat" la spaliere — 5 × 8 × 12 ;
— abdomen din „culcat", „bricege" — 5 × 10—12 ;
— exerciţii pentru muşchii spatelui efectuate la ladă — 5 × 10.

Numărul antrenamentelor de forţă şi de detentă în ciclul săptămînal este în funcţie de categoria de clasificare, de nivelul de dezvoltare a lor, de etapa în care ne aflăm etc., variind între 1—3 antrenamente. Se cuplează în lecţiile de antrenament cu exerciţii de îndeminare, de suplete şi de mobilitate. În lecţii sînt plasate, în mod obişnuit, după lucrul de tehnică sau de viteză ; este bine să se execute înaintea lucrului pentru dezvoltarea rezistenţei.

6. CONCLUZII ŞI PROPUNERI

6.1. Considerăm necesară, în vederea măririi randamentului procesului de antrenament, o intensă muncă de modelare şi standardizare a mijloacelor de pregătire.

6.2. Procesul de modelare trebuie realizat pe baza unor criterii de ordin fiziologic şi biochimic, ca răspuns al organismului la efortul specific la care este supus în cadrul antrenamentului sportiv.

6.3. Modelarea şi raţionalizarea mijloacelor de pregătire să se facă de către antrenor, medic, biolog, psiholog etc., care compun o echipă interdisciplinară de studiu.

6.4. După alegerea mijloacelor de acţionare se impune sistematizarea lor în „unităţi funcţionale", cuantificabile ca mărime, intensitate, durată, volum, pondere, complexitate etc., eşalonate strict matematic pe întreaga durată a pregătirii în cadrul unei linii metodice standardizate, considerată de maximă valoare şi eficienţă.

6.5. Liniile metodice standardizate scutesc antrenorii cu mai puţină experienţă de greşeli de fond, de orientări pe piste greşite, de eşec, orientîndu-le activitatea pas cu pas spre direcţii validate de activitatea practică.

6.6. Procesul standardizat de dirijare a parametrilor de efort din cadrul antrenamentului sportiv nu limitează activitatea creatoare a antrenorului, aceştia avînd datoria de a-l îmbogăţi prin cercetări şi experimentări personale, aducîndu-l mereu la zi cu noi şi noi descoperiri în domeniile implicate în perfecţionarea bio-psiho-motrică a fiinţei umane.

6.7. Această metodă deschide perspective largi introducerii calculatoarelor electronice în sistemul de dirijare ştiinţifică a procesului de antrenament.

BIBLIOGRAFIE

1. AVRAMOFF E. : Probleme de fiziologie în efortul ciclic.
2. DEMETER A. : Fiziologia educaţiei fizice şi sportului, Ed. Stadion, 1970.
3. DEMETER A. : Bazele fiziologice ale educaţiei fizice şcolare, Ed. Stadion, 1974.
4. DEMETER A. : Bazele fiziologice ale calităţilor fizice, Ed. Sport-Turism, 1981.
5. DEMETER A. : Fiziologia sporturilor, Ed. Stadion, 1972.
6. DRĂGAN I. : Selecţia medico-biologică în sport, Ed. Sport-Turism, 1979.
7. DRĂGAN I. (sub red.) : Medicina sportivă, Ed. Stadion, 1974.
8. DUMITRESCU V. : Alergări de viteză în atletism, Ed. U.C.F.S., 1964.
9. FLORESCU C., DUMITRESCU V., PREDESCU A. : Metodica dezvoltării calităţilor fizice, Ed. U.C.F.S., 1964.
10. FLANDROIS R. : Fiziologia sportivului. Sportul de performanţă, nr. 200.
11. LEGROS L. : Biochimia în serviciul alergătorului de viteză, Ed. F.R.A., 1980.
12. KEUL KINDERMAN, SIMON : Capacitatea anaerobă şi aerobă ca bază pentru diagnosticarea potenţialului de performanţă, Sportul de performanţă nr. 184.
13. TROUILLON P. : Antrenamentul în atletism, abordare fiziologică, Sportul de performanţă nr. 183.
14. VERHOSANSKI I. : Modelarea antrenamentului în probele de viteză-forţă, Sportul de performanţă nr. 200.
15. * * * : Limitele rezistenţei umane, vol. I şi II, Ed. C.C.E.F.S.
16. * * * : Conţinutul şi metodica antrenamentului sportiv, Ed. C.N.E.F.S.

M. ALEXEI : Le modèlage et la standardisation des principaux moyens de préparation dans l'entraînement des sprinters

L'auteur présente les résultats d'une recherche effectuée dans la ville de Cluj-Napoca avec les sprinters de l'Université en vue de promouvoir dans leur entraînement des quelques moyens de préparation modélés en fonction des critères physiologiques et biochimiques, qui ont été ordonnés ensuite dans des programmes de préparation standardisés. Etant données les caractéristiques des épreuves de vitesse, courte durée et grande intensité, on la suivi les directions : l'utilisation préponderente des efforts anaérobiques alactacides et lactacides, en accordant, dans la dynamique de l'effort, la priorité a l'intensité ; la reduction et même l'exclusion des effort aérobes ; le choix des structures d'exercices qui stimulent les pacquets enzymatiques sollicités dans l'élibération des energies musculaires. On présente, a la fin, les structures d'exercices.

M. ALEXEI : Modelling and Standardizing the Main Means Contributing to the Training of Sprinters

The author describes the results of an investigation undertaken with the sprinters of the University club of Cluj-Napoca with a view to adopting in thein training some training means modelled in terms of physical and biochemical criteria, which are to be observed in standardized training programmes. In view of the characteristics of the sprint event — short duration and high intensity — the authors has concentrated mainly on : the prevailing use of lactacid and non-lactacid anaerobic efforts, priority being given to intensity in the dynamics of efforts ; the reduction and even exclusion of aerobic efforts ; the choice of exercise structures stimulating the enzymatic packages involved in releasing muscular energy. The article also includes a description of the exercise structures.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

REFLECȚII ȘI PERSPECTIVE DESPRINSE DIN ANALIZA CAMPIONATELOR EUROPENE DE GIMNASTICĂ (MASCULIN), VARNA, MAI, 1983

Prof. NICOLAE VIERU
C.N.E.F.S.

Cea de a XV-a ediție a C.E. de gimnastică masculine a reunit la întrecerea pentru titlurile continentale 63 de gimnaști reprezentînd 25 de țări.

În concursul general individual s-a remarcat o creștere a nivelului dificultății exercițiilor la marea masă a gimnaștilor, precum și o creștere a măiestriei acestora. Astfel primii 47 gimnaști au realizat un punctaj superior mediei de 9 puncte, la totalul celor 6 probe, iar la individual compus primii 6 concurenți se situează la nivelul mediei de 9,64 puncte.

Chiar în condițiile acestea de progres general privind conținutul dificultății exercițiilor, o importanță capitală are execuția cu siguranță, constanță și eleganță în competiție, a întregului program de concurs, pentru obținerea unui clasament cît mai bun. Acest lucru este demonstrat de gimnastul sovietic Dimitri Beloserțev, de 17 ani, cel mai tînăr din concurs, campion european de juniori în 1982 la Ankara, care a reușit o medie generală de 9,80 și a cîștigat detașat titlul continental absolut.

Ceilalți protagoniști, deși aveau o carte de vizită bună, cum sînt **Iurii Korolev,, Alexandr Pogorelov** (URSS), **Gyorgy Guzogy** (RPU) și **Hubert Brylok** (RDG) au ratat la cîte o probă și cu aceasta și șansele spre o treaptă mai înaltă a podiumului.

Cel mai constant și valoros gimnast român s-a dovedit a fi **Valentin Pîntea,** dar lipsa sa de omogenitate ca valoare la cele șase aparate (note de 9,25 la paralele și 9,40 la bară) a făcut să ajungă abia pe locul 9 în ierarhia europeană a seniorilor.

Sportivul **Emilian Nicula** de la care se aștepta mai mult s-a clasat al 13-lea cu 56,65 puncte. Fără eclipsa de formă și fără greșelile de la cal cu mîner și paralele care au costat 7—8/10 ar fi ajuns pe un onorabil loc 5 în clasamentul general individual.

Fără ratarea de la coborîrea la paralele, cu un exercițiu mai valoros la bară și o săritură mai bine cotată, tînărul nostru **Levente Molnar** ar fi terminat pe locul 11 în Europa, în loc de al 19-lea.

Principala concurență a constituit-o lupta dintre sportivii din țările socialiste, care au ocupat primele 13 locuri în clasamentul general. Dintre aceștia de remarcat comportarea bună a gimnaștilor din RPU, noua generație de gimnaști din RDG, reprezentanții noștri și cei din RPB. Rezultatele gimnaștilor bulgari trebuiesc privite luînd în considerație și cota de avantaj pe care o dă calitatea de gazdă a întrecerilor. Dintre ceilalți gimnaști trebuie reținută evoluția celor din Franța, în plin progres și a căror prezență va trebui luată mai mult în considerație pe viitor.

În concursul pe aparate lupta sportivă a cuprins un front mai larg, participînd în disputa pentru întîietate sportivi din 10 țări, medaliile fiind în final departajate între gimnaștii aparținînd a 7 națiuni (URSS, RPU, RDG, RPB, Franța, România și Elveția).

Întrecerile s-au desfășurat la cote înalte de măiestrie și nivel tehnic, lucru demonstrat atît de media generală a finalelor care se situează la 9,68 puncte, de media pe fiecare probă, precum și de faptul că din cele 56 de prestații în finale au fost doar două ratări. De reținut este și constatarea că cei 8 finaliști la toate aparatele sînt apropiați ca valoare, dacă avem în vedere că la unele probe diferența între primul și ultimul calificat este de 0,10 puncte, mulți gimnaști fiind apreciați cu același punctaj. Această situație a făcut ca disputa pentru medalii să fie foarte strînsă și să creeze dificultăți arbitrilor în ierarhizarea valorilor, care în ultimă instanță a dus la multe egalități.

O concluzie ce se desprinde este și aceea că pe viitor pentru a avea siguranța intrării în finalele pe aparate este necesară o medie de 9,70 puncte.

Pentru o cunoaștere mai aprofundată atît a nivelului atins cît și a cerințelor și tendințelor viitoare de dezvoltare, o analiză a fiecărei probe în parte din punct de vedere al dificultății, compoziției, duratei și particularităților specifice, conduce la concluzii importante pentru activitatea practică ulterioară. În acest sens este edificator și tabelul 1 reprezentînd media principalilor parametri ai finalelor pe aparate.

Exercițiile finaliștilor la sol s-au caracterizat prin bogat conținut acrobatic de mare dificultate, fără a se înregistra noutăți.

Ca debut majoritatea gimnaștilor au utilizat combinația, roată întoarsă înapoi și salt dublu înapoi grupat sau în echer cu întoarcere de 360 grade **(Tzukahara).** Trei dintre finaliști au început exercițiul cu dublu salt întins. Ca final 50% dintre gimnaști au încheiat exercițiul cu, roată întoarsă răsturnare înapoi grupat, iar restul cu **Tzukahara.** În conținutul combinațiilor au fost utilizate torente acrobatice terminate cu dublu salt înainte, sau salt înainte și jumătate cu întoarcere și rostogolire **(Thomas),** salt întins cu dublu șurub (720°).

Cîștigătorii probei au prezentat exerciții mai dense și mai variate în conținutul acrobatic executate cu dinamism. Gimnastul nostru **Valentin Pîntea,** situat la 0,05 puncte de me-

Tabelul 1

PROBA	Media numărului de elemente la 8 finaliști	Număr de elemente de mare dificultate	Durata medie în secunde	Media de calificare în finală	Diferența notelor la cei 8	Numărul de note egale	Media din finală
Sol	14	5-8 C	61	9,71	0,10	7	9,64
Cal	21	4-7 C	2 9	9,78	0,30	2	9,75
Inele	12	6-8 C	39	9,63	0,25	4	9,69
Sărituri	-	-	5,10	9,76	0,25	5	9,78
Paralele	11	3-6 C	31	9,53	0,30	4	9,59
Bară	14	7-8 C	33	9,71	0,25	6	9,73

dalia de bronz, a prezentat o acrobatică valoroasă, nereușind să se impună datorită nesiguranței la aterizări, dar mai ales datorită simplității compoziției. De fapt la capitolul compoziție nici unul din finaliști nu a satisfăcut în totalitate exigențele actuale.

La calul cu mînere se remarcă atît o creștere a complexității exercițiilor cît și a măiestriei gimnaștilor în efectuarea lor. O varietate mai mare a combinațiilor în raport cu celelalte probe.

Unele mișcări de bază ca **tramlot, stockli, Șaghinian,** aproape că au dispărut din repertoriul gimnaștilor în forma lor clasică, fiind înlocuite de cercuri transversale cu deplasare de-a lungul aparatului, cercuri cu întoarceri pe un singur mîner, **„Thomas"**, mișcare la modă executată spectaculos de toți gimnaștii fie în deplasare de la un capăt la altul al calului, simplu sau prin săritură, sau cu întoarcere în jurul unui mîner etc.

Începutul exercițiului aproape fără excepție a fost simplu constînd din cercuri pe capăt, intrare prin coroană, sau ocolire.

Toți finaliștii au terminat exercițiul lor cu coborîre : cerc Thomas în stînd pe mîini pe capătul calului și săritură în stînd lateral sau cu spatele la aparat. Această uniformizare a coborîrilor, care creează și monotonie, se explică prin faptul că în codul internațional această coborîre **(Korolev)** este cotată ca element C original. Devenită deja prea comună, ea își va pierde în scurt timp valoarea, iar gimnaștii și antrenorii vor trebui să se orienteze spre a găsi noi variante și posibilități de a efectua coborîri de la acest aparat.

Prezența a doi gimnaști români în finala acestei probe reprezintă un succes și un stimulent în perspectivă, pentru a munci mai mult în direcția perfecționării tehnicii cercurilor și foarfecelor, precum și a combinației în sensul creșterii varietății și complexității legăturilor. Pentru gimnastul **Levente Molnar,** de exemplu, care este un sportiv puternic ar fi recomandabil să utilizeze unele din mișcările efectuate de **Pogorelov** (URSS) — **„Thomas"** cu deplasare prin săritură, ceea ce i-ar mări șansele în viitor la acest aparat.

Concursul la inele a prilejuit o dispută strînsă a celor 8 finaliști, dintre care 5 au obținut medalii (2 aur și 3 bronz). Remarcabilă evoluția a reprezentanților noștri, **Valentin Pintea** și **Levente Molnar,** ultimul cîștigînd bronzul și dînd speranța unui veritabil urmaș a lui **Dănuț Grecu** care a dominat mulți ani proba „celor puternici".

Cele mai valoroase exerciții europene în prezent la inele nu dezvăluie progrese în sfera conținutului exercițiilor, față de anii din urmă. Toate exercițiile conțin între 6 și 8 elemente de mare dificultate, predominante fiind cele executate cu elan, cum ar fi giganticele legate înapoi, gigantice înainte, coborîrile prin triplu salt grup (1), **Tzukahara** (3), dublu salt întins (3) și dublu salt înainte grupat cu întoarcere 180° (1 gimnast). Dintre mișcările de forță, componentă obligatorie specifică ce poate duce la amplificarea valorii exercițiilor, a fost în majoritate sprijinul lateral (cruce). Trei gimnaști au executat sprijin lateral răsturnat, iar 2 dintre finaliști cumpănă liberă (planșă), alți 2 sprijin lateral în echer. Ca început, toți gimnaștii au folosit răsturnare sau îndreptare în sprijin cu trecere în sprijin lateral. Cîștigătorii probei s-au remarcat prin efectuarea în cadrul combinației a unei serii legate de elemente de forță și de asemenea prin execuția stăpînită, sigură și elegantă atît a elementelor de balans, cît și a celor din forță, ceea ce reprezintă de fapt cheia succesului.

Trebuie reținut în perspectivă că și la inele sînt necesare căutări de combinații și mișcări dacă nu originale, cel puțin deosebite, ceea ce reprezintă pentru viitor unul din factorii importanți în obținerea unui punctaj înalt.

Întrecerile la sărituri cu sprijin s-au desfășurat într-o notă obișnuită, gama săriturilor utilizate fiind destul de restrînsă, iar execuțiile gimnaștilor nu s-au ridicat la cote superioare, cu excepția evoluțiilor campionului european absolut **D. Beloserțev** care s-a detașat de ceilalți prin mai multă acuratețe tehnică. Cele 16 sărituri efectuate în finală au fost (fiecare sportiv a trebuit să prezinte 2 sărituri diferite) :

— Tzukahara întins cu întoarcere 360° ; — 4 ori
— Tzukahara grupat cu întoarcere 360° ; o dată

— Tzukahara întins — 5 ori
— Salt înainte în echer cu întoarcere 180° — 3 ori
— Salt înainte grupat cu întoarcere 180° 2 ori
— Salt înainte grupat cu întoarcere 540° o dată

De reținut și faptul că din toate execuțiile în finală s-au înregistrat aterizări corecte numai la 5 execuții, adică 31%, ceea ce reprezintă un procentaj redus de siguranță la aterizare, care face parte integrantă din săritură.

Ca o concluzie a acestei probe, constatăm multe posibilități neexploatate și rezerve mari de progres pe toate planurile. Avînd în vedere că este o probă relativ simplă, execuției săriturii, inclusiv elanului, durînd între 5—6 secunde, nu i se acordă atenția cuvenită de către antrenori și gimnaști, inclusiv ai noștri. Ar trebui mai multă atenție explorării acestei probe, avînd în vedere și faptul că un ajutor în această direcție îl reprezintă și apariția noii trambuline de 22 cm și a calului cu suprafață de sprijin elastică, prevăzut cu resorturi din arcuri metalice. Dar, să nu uităm și calitățile fizice solicitate de această probă de scurtă durată.

Finala la paralele a scos în evidență un mare decalaj de valoare între cîștigătorul probei **Iuri Korolev** (URSS) și restul gimnaștilor calificați în finala europeană a probei, ceea ce s-ar putea traduce prin alt limbaj ca o criză a valorilor la acest aparat, lucru relevat și de arbitrajul care a fost caracterizat prin note mai mici.

Se observă însă la majoritatea gimnaștilor căutări în a găsi mișcări deosebite, originale și la paralele, reluîndu-se de fapt mișcări utilizate în trecutul nu prea îndepărtat. Combinațiile finaliștilor la paralele conțin la limită numărul de elemente cerute (11), exercițiile fiind scurte în raport cu alte probe. Coborîrile sînt aproape aceleași la toți gimnaștii — dublu salt înapoi grupat, un singur dublu echer în toată finala. De asemenea, ca dificultate se observă în combinație 3—6 elemente C. Elementele mai deosebite au fost : **Hely** (din stînd pe mîini, cădere înainte cu întoarcere și balans înapoi) ; salt și jumătate înainte grupat între bare în sprijin pe brațe ; **„Diamidov"** salt înapoi deasupra sau schimb de sprijin în stînd pe mîini. Intrările pot fi cotate de o mai mare varietate : îndreptare lungă joasă cu trecerea picioarelor înapoi prin lateral, îndreptare sau la capătul lor, salt sub în stînd pe mîini, îndreptare lungă joasă transversal pe o bară și ridicare în stînd pe mîini. Exercițiile gimnaștilor noștri la acest aparat nu se ridică la valoarea cerințelor, fapt ce impune o mai mare atenție și preocupare pentru aprofundarea pregătirii și școlii de bază la această probă.

Exercițiile finaliștilor la bara fixă au convins din nou că acesta este cel mai evoluat aparat în gimnastica masculină, atît din punctul de vedere al dificultății, tehnicii de execuție, dinamismului, compoziției exercițiilor și al desfășurării luptei sportive, constituind proba cea mai spectaculoasă și palpitantă.

Numărul mare de elemente dificile, legări, cuprinzînd cu adevărat un pronunțat caracter de risc, cum sînt : variante de salturi și treceri peste aparat cu părăsirea și reapucarea barei, gigantice într-o mînă, unele din ele într-o îmbinare complexă și surprinzătoare, ce fac de multe ori să tresară de emoție din scaunele lor nu numai spectatorii, ci și arbitrii concursului. Coborîrile de la bara fixă se caracterizează prin amplitudine, frumusețe și spectaculozitate, ele făcînd parte din grupa salturilor, ca de exemplu ; dublu salt întins înapoi cu întoarcere de 360°, sau dublu salt înainte grupat cu întoarceri de 180° sau 540°. Ca început de exercițiu, toți gimnaștii au uzat de răsturnare în stînd pe mîini cu sau fără întoarcere, sau urcare prin balans înapoi în stînd pe mîini și **Stadler** înapoi.

Între protagoniștii acestei probe, s-a aflat și gimnastul **Emilian Nicula** pe care, pînă la regretabila ratare din cel de al treilea salt al dificilului său exercițiu, toți cei prezenți în sala de la Varna îl considerau vicecampion european, și aceasta chiar în ziua cînd împlinea 20 de ani. Ce frumos ! Dar ce păcat că nu i-a reușit. Trebuie să persevereze cu încredere, să se antreneze mai mult în direcția perfecționării tehnicii și educării autocontrolului.

Bara fixă, prin specificul său, rămîne şi pe mai departe aparatul cu multiple posibilităţi de abordare a noi mişcări şi combinaţii, ceea ce va duce cu siguranţă la o nouă etapă de progres a exerciţiilor.

În final, şi această ediţie a' campionatelor europene masculine a marcat o etapă a dezvoltării gimnasticii, din al cărei stadiu se desprind unele învăţăminte şi concluzii generale, ce trebuiesc privite şi în contextul viitoarelor mari competiţii :

1. Cînd apreciem nivelul competiţiei, trebuie ţinut cont şi estimat că unii gimnaşti fruntaşi nu au arătat tot ce ştiu, existînd probabilitatea unor rezerve în repertoriul lor de mişcări ce urmează să le valorifice în mod tactic, la competiţiile mai importante viitoare, cum sînt : campionatele mondiale din acest an şi J.O. din 1984.

2. Tot mai pregnant apare fenomenul apropierii valorilor gimnaştilor, ceea ce are ca rezultantă o ascuţire a luptei sportive pentru medalii, cu implicaţii atît în procesul de pregătire, cît şi pe plan competiţional ca tactică şi relaţii în arbitraj.

3. Arbitrajul şi codul de punctaj, în stadiul actual al dezvoltării gimnasticii, se află în dificultate, nemaiavînd capacitatea de a stabili o ierarhie obiectivă a valorilor.

În aceste condiţii nu se pot impune decît gimnaştii care prezintă exerciţii ieşite din comun, ca valoare şi măiestrie.

4. Din analiza de faţă ca şi din cea făcută cu alte ocazii, se desprinde ideea că sînt în gimnastică încă multe rezerve de progres pe linia creşterii dificultăţii şi complexităţii exerciţiilor, cît şi pe calea perfecţionării tehnice, a modului de execuţie şi în mod deosebit pe plan compoziţional.

5. Compoziţia unui exerciţiu liber ales trebuie concepută astfel ca acesta să reprezinte o adevărată creaţie realizată pe baza cerinţelor moderne, personalităţii, calităţilor şi posibilităţilor individuale ale gimnastului, particularităţilor probei respective. În afara unui bogat conţinut de elemente de mare dificultate, o importanţă hotărîtoare are modul de repartizare a acestora în cadrul combinaţiei, astfel ca să rezulte din îmbinarea lor un punct culminant al exerciţiului, determinat de un moment de mare risc, originalitate, frumuseţe, dinamism şi spectaculozitate. La toate acestea, trebuie adăugat că pentru valorificarea cu succes a exerciţiului este necesară o execuţie sigură şi precisă, condiţie de bază cu putere de lege în gimnastică.

6. Tot mai mult, în prespectiva dezvoltării ei, gimnastica se apropie de idealul tehnic, de perfecţiune, dobîndind tot mai mult caracteristicile unei arte. Gimnaştii trebuiesc educaţi să iubească perfecţiunea, perfecţiune ce se realizează prin multe repetări, prin muncă, singura armă la îndemîna lor, pentru a putea ajunge pe o treaptă cît mai înaltă a podiumului de premiere, spre care aspiră mulţi alţi sportivi.

N. VIERU : Reflexions et perspectives a la suite de l'analise des championnats d'Europe de gymnastique masculine, Varna 1983

La XV-ème édition des championnats europeens de gymnastique masculine a réuni dans la lutte pour les titres du continent 63 gymnastes représentant 25 pays.

Cette éditions des champinnats d'Europe a marqué une étape du développement de la gymnastique. Voici les principales observations de l'auteur :

— en appréciant le niveau de la compétition il faut ţenir compte du fait que certains gymnastes de haut niveau n'ont pas montré tout ce qu'ils savent, existant la probabilité des certaines réserves pour les championnats du monde et les Jeux Olympiques.

— on peut observer une nivelation de la valeur vers le sommet, ce qui fait la lutte pour les medailles plus dure ;

— l'arbitrage et le code de pointage se trouvent en difficulté, sans avoir la capacité d'établir une hierarchie objective des valeurs ;

— la compostition d'un exercice libre doit être conçue comme une vraie création, réalisée sur la base des exigences modernes ;

— en gymnastique il y a encore des réserves de progrès sur la ligne de l'augmentation de la difficulté et de la complexité des exercices, et sur celle du perfectionnement technique ;

— la gymnastique est toujours plus proche de l'idéal technique, de perfection.

N. VIERU : Reflections and Prospects — Based on the Analysis of the Masculin Gymnastics European Championships Held in Varna, 28—29 May 1983

The 15th Display of the Masculin Gymnastics European Championships rallied 63 gymnasts representing 25 countries. It marked a new stage in the development of gymnastics. Moreover, it has given us the following lessons :

— when we evaluate the level of a competition we must taken into consideration the facts that some front-ranking gymnasts may not have shown everything they know, that there is the possibility of their having developed new skills for the World Championships and Olympic Games ;

— There is a phenomenon of proximity of values of gymnasts, which stiffens the competition for medals ;

— the role played by the referee as well as the code of points are faced with difficulties ; it is not easy to establish an objective hierarchy of the values ;

— a chosen free exercise should be so conceived as to comply with the latest developments ; moreover, it should be the outcome of creative work ;

— there are still many things to be taken into account in terms of difficulty and complexity of the exercises, and of technical improvement ;

— gymnastics has drawn near to a technical ideal, to perfection.

FAZELE DE ÎNCEPERE ŞI REÎNCEPERE ÎN JOCUL DE RUGBY. TEHNICĂ ŞI TACTICĂ

Ing. VIOREL MORARU
Antrenor emerit

Este binecunoscut faptul că scopul final al tuturor acţiunilor în jocul cu rugby este acela de a obţine victoria prin marcarea cît mai multor puncte adversarului şi evitarea înscrierii de puncte în propriul teren. Întrucît numai cu balonul se poate marca, cîştigarea şi menţinerea posesiei acestuia apare ca o primă necesitate în joc. Cîştigarea mingii se poate obţine, în primul rînd, la fazele de începere şi reîncepere a jocului, precum şi în cursul jocului, de la adversar. În următoarele rînduri, se va încerca prezentarea unor idei menite să pună în evidenţă modul în care trebuie jucate fazele de începere şi reîncepere a jocului.

Spre deosebire de alte jocuri, în rugby, cîştigarea balonului la repunerea acestuia în joc nu reprezintă o simplă formalitate pentru echipa care execută acest lucru şi datorită specificului jocului, intrarea în posesia mingii putîndu-se realiza numai dacă această echipă este foarte bine pregătită pentru aceste faze.

Desigur, echipa care repune mingea în joc beneficiază de marele avantaj al iniţiativei, precum şi alte avantaje pe care le vom vedea, în continuare, pentru fiecare caz în parte, avantaje care sînt legate, în special, de aşezările jucătorilor în teren în momentul respectiv.

În acelaşi timp, echipa care nu repune mingea în joc, deci deşi nu are iniţiativa fazei, poate totuşi intra în posesia balonului chiar pe repunerea adversarului, dacă este bine pregătită pentru această fază.

Aşa cum s-a mai arătat, cîştigarea posesiei balonului constituie un element determinant în randamentul unei echipe, dar următorul deziderat, de egală importanţă, este calitatea acestei posesii de care depinde, în continuare, calitatea atacului. Calitatea posesiei sau, cu alte cuvinte spus, calitatea „rampei de lansare a atacului", a bazei de pornire a acestuia depinde, printre altele, de modul în care s-a obţinut cîştigarea balonului.

Trebuie accentuat, deci, că pentru realizarea unor atacuri eficace se impune, de la început, **cîştigarea** unei posesii de **calitate** a balonului.

Aceste deziderate pot fi realizate numai dacă jucătorii destinaţi să participe la aceste faze au ajuns la un ridicat grad de măiestrie, întrucît toate aceste faze necesită o mare precizie în execuţia tehnică, o perfectă înţelegere şi sincronizare între jucători şi o mare disciplină de efectuare a acestor tehnici colective şi tactici de compartiment.

Precizia, sincronizarea, tehnica colectivă şi tactica de compartiment nu se pot realiza decît printr-un important număr de repetări în antrenament, prin realizarea unor exerciţii cu grad ridicat de dificultate, precum şi prin alegerea judicioasă şi rapidă de către conducătorul de joc a modului în care mingea trebuie introdusă în joc (jocul de trimitere a balonului, viteza, traiectoria etc.).

Pentru sistematizarea modului de tratare a acestei probleme, putem considera următoarele momente în care mingea este introdusă în joc:

A. Introducerea mingii în grămada ordonată;
B. Repunerea mingii la tuşă;
C. Loviturile de începere şi reîncepere.

Primele două dintre aceste momente ale jocului sînt cele mai importante, datorită numărului lor mare într-un joc (în medie, 40—50 de grămezi şi 30—40 de tuşe), număr care depinde de calitatea jucătorilor, de starea terenului şi a vremii, de exigenţa arbitrajului etc.

În cele ce urmează, vom încerca să analizăm cerinţele care trebuie îndeplinite de jucătorii responsabili care participă la realizarea acestor faze, modul în care ei trebuie să acţioneze

pentru cîștigarea cu succes a unui balon de **calitate**, referindu-ne însă aici numai la elementele tehnico-tactice care trebuie avute în vedere, deoarece elementele legate de valoarea și pregătirea fizică vor fi tratate la alte capitole (**Jocul grămezii ; Jocul la tușă** etc.).

De asemenea, nu ne vom referi la aspectul regulamentar, întrucît este de la sine înțeles că prevederile regulamentare, precum și spiritul jocului trebuie respectate cu toată grija de către jucători în timpul jocului, iar antrenamentele pentru aceste faze trebuie, desigur, să se desfășoare în același spirit. Tendințele obstrucționiste, de trișare și chiar de încălcare a regulamentului pe care, din păcate, unii jucători le manifestă în aceste faze, uneori chiar în chip de „specialiști", trebuie combătute cu fermitate.

A. INTRODUCEREA MINGII ÎN GRĂMADA ORDONATĂ

a) Cerințe de tehnică individuală

— Trăgătorul trebuie să cunoască perfect procedeul de talonaj atît cu piciorul stîng, cît și cu cel drept, să poată talona cît mai la intrarea culoarului pentru a-și materializa poziția avantajoasă în grămadă față de trăgătorul advers, să poată dirija balonul fie pe culoarul 1 (între nr. 6 și nr. 4), fie pe culoarul 2 (între nr. 8 și nr. 5), să taloneze cu aceeași precizie, indiferent de viteza de introducere a balonului în grămadă sau de locul în care acesta atinge solul, să adopte o poziție în grămadă, inclusiv în timpul talonajului, care să nu aducă prejudicii stabilității grămezii, putînd urmări cu privirea tot timpul balonul.

Este important de menționat că aceste tehnici trebuie executate perfect chiar și în condițiile suportării unei presiuni puternice din partea jucătorilor din prima linie a grămezii adverse.

— Mijlocașul la grămadă să posede la perfecție precizia gestului de introducere a mingii în grămadă în axul culoarului, putînd imprima balonului viteza de introducere dorită, locul de atingere dorit a terenului, unghiul optim sub care atinge terenul etc.

— Stîlpul stînga, la introducerile proprii, și cel din dreapta, la introducerea adversarului, să adopte poziții corecte pentru crearea culoarelor de ieșire a balonului și să cunoască procedele prin care poate ajuta, cu piciorul exterior, dirijarea balonului dacă este cazul.

Cerințele de tehnică individuală pentru ceilalți componenți ai grămezii sînt redate la capitolul „grămada".

b) Cerințe de tehnică colectivă

— Realizarea unei perfecte sincronizări a tuturor acțiunilor jucătorilor care participă nemijlocit la realizarea talonajului, adică trăgătorul, mijlocașul la grămadă, stîlpul părții introducerii și ceilalți membri ai grămezii.

— Coordonarea precisă a tuturor gesturilor jucătorilor de mai sus în funcție de comanda de introducere a balonului care va fi dată de trăgător și stabilirea codului acestei comenzi.

Comenzile orale au avantajul perceperii lor de toți membrii grămezii, dar au și dezavantajul auzirii lor și de adversari. Un cod bun de semnalizare este acela prin care trăgătorul indică momentul introducerii printr-o bătaie ușoară cu palma pe spatele stîlpului stînga. În acest fel, jucătorii implicați direct în talonaj (mijlocașul la grămadă și stîlpul stînga) sînt avertizați simultan.

— Fixarea unor poziții bine precizate jucătorilor liniei întîi în funcție de partea pe care se introduce mingea în grămadă (poziție înaltă sau joasă), precum și adoptarea distanței optime a mijlocașului de grămadă față de grămadă.

c) Cerințe de ordin tactic

Trăgătorul, care este jucătorul cu cel mai important rol în acest moment al jocului, va stabili și comanda, și modul în care urmează să se desfășoare întreaga fază de introducere a balonului în grămadă, în funcție de particularitățile adversarului, precum și de posibilitățile jucătorilor proprii, și anume :

— poziția optimă a stîlpului de pe partea introducerii (joasă sau înaltă), criteriul de alegere fiind realizarea unei forțe maxime asupra adversarului ; în funcție de poziția stîlpului, precum și în funcție de aptitudinile sale personale, trăgătorul va talona cu piciorul stîng sau cu cel drept ; pen-

tru poziții foarte joase, se recomandă talonajul cu piciorul 4 ;

— alegerea culoarului (1 sau 2) pe care urmează să se facă talonajul balonului depinde de viteza cu care se dorește obținerea balonului la talonaj, dar și de poziția cea mai convenabilă a picioarelor stîlpului din stînga ; astfel, pentru o poziție de împingere cu ambele picioare, culoarul 1 este de preferat, în timp ce pentru culoarul 2 se recomandă o poziție mai avansată a piciorului stîng ;

— momentul introducerii mingii în grămadă, prin darea semnalului convenit ; în funcție de raportul de forțe existent în grămadă, se va comanda ca introducerea să se facă fie imediat după momentul formării grămezii, eventual chiar după o perioadă mai lungă, însă la limita admisă de arbitru.

În cazul introducerii balonului de către adversar, trăgătorul va decide modul în care se va încerca cîștigarea balonului, și anume fie prin talonaj, fie printr-o împingere puternică a celor opt înaintași ai propriei grămezi, aceasta în funcție de valoarea trăgătorului advers și forța grămezii adverse. Tot aici trebuie menționat și procedeul tactic de rotire a grămezii, în scopul dezorganizării grămezii adverse și al recîștigării balonului.

B. REPUNEREA MINGII LA TUȘĂ

a) Cerințe de tehnică individuală

— Trăgătorul (întrucît la noi s-a generalizat sistemul de repunere a mingii de la margine prin trăgător, vom considera că acesta este jucătorul responsabil cu aruncarea balonului de la tușă) trebuie să posede la perfecțiune tehnica aruncării balonului de la margine, putîndu-i asigura acestuia traiectoria (direcția, înălțimea, locul de cădere în margine) și viteza dorite.

Este de accentuat faptul că de precizia elementelor de mai sus depinde în foarte mare măsură cîștigarea balonului la margine.

— Jucătorii prinzători trebuie să cunoască diferitele tehnici de cîștigare a balonului, adică fie prinderea acestuia cu ambele mîini, fie devierea acestuia cu o mînă sau cu ambele mîini pe un jucător din margine sau direct pe mijlocașul de grămadă, aceste două procedee putîndu-le efectua atît pe verticala locului inițial de așezare, cît și pe o poziție corespunzătoare unei sărituri în fața sau în spatele poziției inițiale.

Ca și în cazul grămezii, aceste tehnici trebuie posedate în bune condiții chiar și în cazul unei presiuni puternice din partea jucătorilor din tușa adversă.

— Jucătorii din margine, desemnați să recupereze mingile deviate, trebuie să posede tehnica recepției acestor baloane care, de multe ori, au traiectorii nedorite, datorită presiunii adversarului.

— Jucătorii din margine, care au rolul de susținere și de protejare a prinzătorilor, trebuie să fie buni cunoscători ai procedeelor de legare de prinzător, de formare a capetelor de mol sau grămadă deschisă în tușă, Rolul lor este, de asemenea, determinant pentru **cîștigarea** unui balon de **calitate** în tușă.

Modul în care se va juca balonul după cîștigarea lui, circulația și gruparea jucătorilor la tușă se vor trata la capitolul „jocul la tușă".

b) Cerințe de tehnică colectivă

— Realizarea unei perfecte sincronizări a tuturor acțiunilor jucătorilor care participă nemijlocit la realizarea repunerii în joc la margine, adică trăgătorul, prinzătorul, jucătorii de susținere și jucătorul de recuperare a balonului, în cazul balonului deviat.

— Coordonarea precisă a tuturor mișcărilor și deplasărilor jucătorilor de mai sus, în funcție de comanda ce va fi dată de conducătorul marginii, referitoare la poziția prinzătorului pe care se va arunca, modul în care va fi jucat balonul în margine etc.

De importantă deosebită este, în primul rînd, buna colaborare între aruncător și prinzător, acesta din urmă indicînd aruncătorului ce traiectorie să aibă și cu ce viteză să-i fie aruncat balonul.

— Cunoașterea mai multor moduri de așezare a jucătorilor la margine atît în ceea ce privește numărul de jucători participanți, cît și în ceea ce privește poziția prinzătorilor și realizarea precisă a cerințelor de tehnică colectivă arătate anterior.

c) Cerințe de ordin tactic

Conducătorul de joc din compartimentul înaintării, după ce în prealabil a fixat numărul de jucători participanți la margine, va indica aces-

tora (și, bineînțeles, aruncătorului) prinzătorul pentru care urmează să se arunce balonul, odată cu mișcarea tactică ce urmează a fi inițiată de echipa sa după tușa respectivă. Aceste opțiuni legate de numărul de participanți și desemnarea prinzătorului au ca scop fundamental, în primul rînd, cîștigarea balonului, chiar dacă prin aceasta se limitează mișcările tactice ale echipei și, în acest sens, se recomandă ca :

— numărul de jucători în margine să fie redus, atunci cînd adversarul posedă o „margine" mai înaltă și mai puternică, putîndu-se astfel contracara aceste calități prin avantajele legate de inițiativa aruncării, de viteza de reacție, de îndemînare etc., sau atunci cînd mingea urmează să fie aruncată în spatele „închizătorului" tușei pentru un jucător neparticipant la margine ; este cazul aruncărilor pentru mijlocașul la grămadă sau pentru un jucător aflat pe poziția acestuia, precum și cazul aruncărilor pentru mijlocașul la deschidere ;

— prinzătorul, desemnat pentru a i se arunca balonul, va fi acela care, în lupta cu adversarul pentru cîștigarea balonului, se dovedește că are cele mai mari șanse de reușită ; rezultă, deci, că nu totdeauna mingea va fi aruncată pe cel mai bun jucător din echipă, care poate avea un adversar care-i poate fi superior ;

— „tușa rapidă", precum și aruncarea imediată a balonului în margine, pentru a surprinde un adversar care se dovedește lipsit de viteză de reacție, sînt elemente tactice prin care se pot cîștiga multe baloane la margine.

În cazul repunerii la margine de către adversar, se va urmări, în primul rînd, cîștigarea balonului, iar dacă acest lucru nu este posibil, se va căuta prin mijloace regulamentare ca aceasta, chiar dacă adversarul obține posesie, să nu fie de **calitate**. Crearea unei presiuni puternice pe punctul de prindere, blocarea, blocarea, întoarcerea prinzătorului advers și sustragerea balonului sînt numai cîteva dintre procedeele de recuperare și de „poluare" a unui balon cîștigat de adversar.

C. LOVITURILE DE ÎNCEPERE ȘI REÎNCEPERE

Deși aceste două faze de joc prezintă unele deosebiri regulamentare, privind modul și locul de unde se execută, problemele legate de recuperarea balonului în cursul loviturilor de picior efectuate de propria echipă sau cele legate de cîștigarea lui în cazul loviturilor de picior efectuate de adversar sînt aceleași, fapt pentru care cele două faze se vor trata ca fiind una singură. În ambele cazuri, nu vom vorbi de situațiile în care balonul este expediat la o distanță care-i permite prinzătorului efectuarea recepției balonului fără amenințarea imediată a adversarului, ci de acele situații în care recuperarea sau cîștigarea balonului se face sub „presiunea" adversarului.

a) **Cerințe de tehnică individuală**

— Jucătorul care execută lovitura de picior așezată sau căzută trebuie să posede tehnica de a imprima balonului o traiectorie optimă, ținînd cont și de factorii climatici, de starea terenului și a mingii, pentru ca proprii jucători să poată prinde și recupera acest balon în cîmpul de joc al adversarului, la o distanță de linia de repunere la care jucătorii proprii pot ajunge după o alergare în plină viteză.

Este nevoie, deci, de o corelare a traiectoriei balonului (înălțime, lungime) cu distanța de la punctul de cădere la linia de repunere și cu viteza de alergare a propriilor jucători.

— Jucătorii care aleargă pentru recuperarea balonului trebuie să posede fie tehnica prinderii din zbor a acestuia cu ambele mîini, fie tehnica devierii balonului cu o mînă sau cu ambele mîini, ușor în spate, pentru prinderea lui de către unul din coechipierii veniți în suport.

Avînd în vedere că în acest „duel aerian" sînt avantajați jucătorii înalți, de obicei sarcina recuperării balonului în aceste faze este încredințată jucătorilor prinzători din margine. Tehnica prinderii acestor mingi este mai dificilă, dat fiind faptul că de cele mai multe ori ea trebuie făcută din alergare și fără suport bine pus la punct, cum este în cazul marginii.

— Jucătorii de suport trebuie să posede, în primul rînd, viteza de intervenție fie prin sprijinirea săritorului și protejarea lui împotriva unor placaje care pot fi foarte periculoase, fie pentru recuperarea balonului, în cazul cînd acesta a fost deviat în spate de către prinzător, iar în al

doilea rînd trebuie să cunoască foarte bine tehnica protecției, a prinderii balonului deviat, a formării aglomerărilor (moluri sau grămezi deschise) care apar de multe ori în aceste faze ale jocului.

b) **Cerințe de tehnică colectivă**

— Realizarea unei perfecte sincronizări, în scopul cîștigării balonului, a tuturor mișcărilor și acțiunilor jucătorilor care participă nemijlocit la efectuarea repunerii mingii în joc la această fază, adică cel care trimite balonul cu piciorul, prinzătorul, jucătorii de susținere și jucătorul care primește balonul, în cazul devierii acestuia.

— Coordonarea precisă a deplasărilor și mișcărilor acestora, în cazul cînd se impune formarea unei aglomerații după momentul cîștigării balonului, pentru realizarea unui balon de calitate.

c) **Cerințe de ordin tactic**

Pentru această fază nu există mai multe opțiuni tactice pentru recuperarea balonului, adică de trimiterea lui într-o zonă în care jucătorii proprii pot ajunge și recîștiga posesia acestuia.

Totuși, trebuie distinse două situații în care se recomandă ca recuperarea balonului să se facă în mod diferit. Astfel, în situația repunerii în joc de către propria echipă, prinzătorul poate utiliza, pentru recuperarea balonului, tehnica devierii acestuia puțin în spate, pentru un jucător venit în suport, întrucît în această situație sensul de alergare al jucătorilor este spre butul advers, neexistînd un pericol deosebit pentru o interceptie. Din contra, în cazul repunerii balonului de către adversar, se recomandă prinderea acestuia cu ambele mîini, deoarece devierea lui spre cîmpul propriu, în același sens cu deplasarea adversarilor, poate crea nu numai pierderea lui, dar și o situație foarte periculoasă pentru echipa proprie.

Desigur, în acest caz, este necesar de cele mai multe ori ca balonul să fie „filtrat" printr-o aglomerație, pentru stoparea mișcării spre cîmpul propriu.

Rezultă, deci, că, pentru cîștigarea balonului după loviturile de începere și reîncepere, elementele de tehnică individuală și colectivă primează asupra celor de ordin tactic, acestea din urmă constînd mai ales în trimiterea balonului cu precizie într-o zonă dinainte cunoscută de jucătorii proprii (sau pentru un jucător propriu), pentru lansarea acestora în plină viteză și într-o așezare care să le faciliteze mișcările și sincronizarea lor în vederea recuperării balonului. Ca element de surpriză tactică, menționăm repunerile scurte de la 22 m fie pentru cel care repune, fie pentru un jucător foarte apropiat.

V. MORARU : Les phases de commencement et de recommencement du jeu — Technique et tactique

L'international de rugby bien connu, entraîneur émérite, l'ingénieur Viorel Moraru présente une série d'idées destinées à mettre en évidence le mode de jouer les phases de commencement et de recommencement du jeu — moments particulièrement importants pour gagner et garder le ballon —, condition obligatoire pour marquer des points. La structure de l'article est la suivante : A. L'introduction du ballon dans la mêlée ordonnée ; B. Remise du ballon sur la touche ; C. Les coups de commencement et de recommencement. Dans chacun de ces trois chapitres sont groupées séparément les principales exigences de technique individuelle, de technique collective et d'ordre tactique dont dépend le gain et la garde du ballon dans ces moments fixes du jeu de rugby.

V. MORARU : Kick-off Phases — Technique and Tactics

Engineer Viorel Moraru, the famous international rugby player, honoured coach submit certain ideas meant to evidence the manner of playing the kick-off phases, most important moments for ball winning and possession, a compulsory condition for goal scoring. The paper has the following structure : A. Placing the ball in the tight scrummage : B. In touch throw in ; C. Kick-offs. Each of these three chapters has separate groups, the main requirements of individual and collective technique, as well as of tactics determining the success of ball winning and possession at these fixed moments of the rugby game.

CLUBURILE SPORTIVE UNIVERSITARE — FACTOR ACTIV ÎN DEZVOLTAREA ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ ȘI ÎN FORMAREA MULTILATERALĂ A STUDENȚILOR

Lector univ. MIRCEA POPESCU
A. S. E. București
Asist. univ. GRIGORE SICHITIU
I. P. G. Ploiești
Lector univ. CONSTANTIN ȘERBAN
I. I. S. Bacău

Pe baza unui studiu complex, folosind parametri și indicatori de apreciere obiectivă, prin comunicarea de față, ne-am propus să evidențiem stadiul de dezvoltare a sportului de performanță din cluburile universitare din România, contribuția sa la dezvoltarea sportului național și reprezentarea acestuia pe plan internațional, precum și multiplele valențe formative, educative și sociale ce le exercită asupra tineretului universitar.

I. CONSIDERAȚII GENERALE

În ansamblul activităților organizate cu studenții, în conceptul școlii superioare românești, clubul sportiv universitar — constituit la nivelul instituției de învățămînt superior — reprezintă o unitate specializată și distinctă, integrată organic în sistemul verigilor structurale existente la nivelul universităților și al mișcării sportive din țara noastră, aducîndu-și o importantă contribuție la afirmarea pe plan sportiv a studenților cu aptitudini pentru activitatea de performanță, participînd totodată prin mijloacele specifice de care dispune, la formarea și pregătirea multilaterală, ca oameni și ca specialiști, a studenților sportivi.

În cadrul cluburilor sportive universitare, își desfășoară activitatea în cea mai mare proporție tineri deveniți studenți în urma concursului de admitere, care încă de pe băncile școlii s-au afirmat în activitatea de performanță într-o ramură de sport, alături de aceștia participînd și elevi care aspiră la continuarea studiilor universitare, precum și absolvenți de facultăți care după încheierea studiilor universitare își manifestă adeziunea de a continua activitatea sportivă de performanță în cadrul cluburilor universitare în cadrul cărora s-au format și afirmat ca studenți și sportivi de performanță.

Prin statutul său organizatoric cît și prin conținutul activităților desfășurate, clubul sportiv universitar urmărește realizarea unor obiective multiple — de performanță, educative și de integrare socio-profesională a sportivilor săi, vizînd organizarea, pregătirea și etalarea valențelor în domeniul sportului de performanță și înaltă performanță ; selecția și afirmarea de noi elemente dotate și de perspectivă pentru marea performanță (prin centre sau secții proprii de copii și juniori) ; urmărirea și sprijinirea pregătirii profesionale a sportivilor săi ; integrarea socială și profesională a acestora după absolvirea studiilor superioare ; formarea unor tineri cu o concepție corectă despre muncă și viață, cu o comportare corectă în so-

cietate, în familie și la locurile lor de muncă.

În deplin consens cu politica externă desfășurată de statul român, cluburile sportive universitare acordă o atenție deosebită rolului lor de mesager activ al cunoașterii și stabilirii de relații prietenești și de colaborare cu studenții-sportivi din întreaga lume, de a servi unei largi cooperări internaționale și realizării unei păci trainice în întreaga lume.

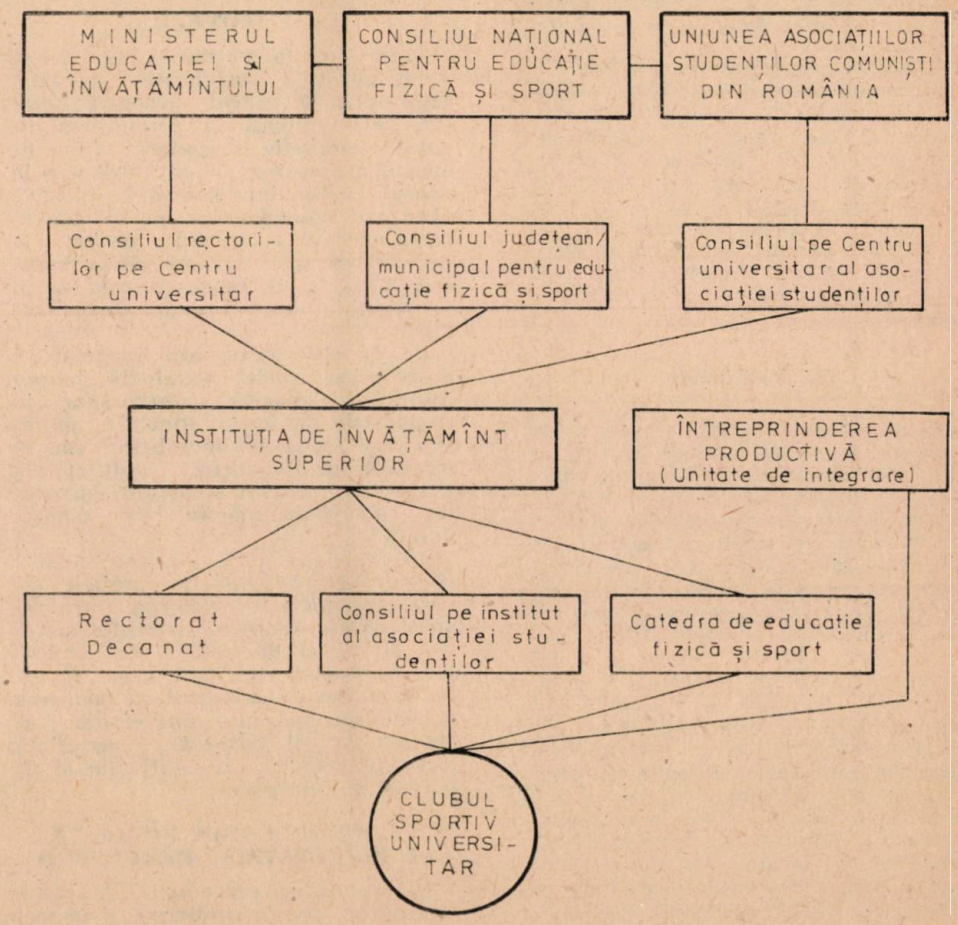
Conducerea activității clubului sportiv universitar este asigurată de un consiliu de conducere, format din activ voluntar, din cadrul căruia fac parte cadre din conducerea instituției de învățământ superior, alte cadre didactice cu autoritate științifică și profesională, care dovedesc atașament față de activitatea sportivă, reprezentanți ai asociației studenților, ai catedrei de educație fizică și sport, ai unor întreprinderi productive de care instituția de învățământ superior este legată pe linia activității de integrare cu cercetarea și producția, cu practica studenților, alte cadre cu funcții de răspundere de la nivelul localității în care activează clubul universitar, sportivi activi, foști sportivi ai clubului.

Drept urmare, în întreaga sa activitate, clubul sportiv universitar se bazează pe aportul nemijlocit al rec-

Anexa 1

ORGANIGRAMA

ACTIVITĂȚII SPORTIVE UNIVERSITARE DE PERFORMANȚĂ



toratului și decanatelor, al cadrelor didactice de specialitate, al asociației studenților, al unor întreprinderi productive, al foștilor săi sportivi.

Recunoscînd rolul activ al clubului universitar în viața sportivă și spirituală a orașului și județului în cadrul căruia activează, municipalitatea și-a asumat totodată, unele răspunderi de natură morală sau chiar materială.

Subvenționat de la bugetul statului, sportul universitar beneficiază de condiții materiale și morale din partea Ministerului Educației și Învățămîntului, a Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport și a Uniunii Asociațiilor Studenților Comuniști din România (U.A.S.C.R.), constînd din fonduri financiare, baze sportive, instalații, echipament și materiale sportive, asistență tehnică, științifică și medicală, premii și distincții sportive, unele facilități profesionale, calendar sportiv, intern și internațional etc.

Condițiile asigurate sînt în mod fericit completate prin eforturile comune ale instituției de învățămînt superior și ale asociației studenților, prin acțiunea de întreținere și autogospodărire a acestora, prin realizarea de venituri proprii — avînd la bază principiul românesc al autoconducerii și al autogestiunii activității sportive în cadrul cărora studenții înșiși sînt producători și beneficiari ai valorilor sportive.

II. PREMISE

Analiza datelor statistice medii referitoare la vîrsta optimă la care se obțin performanțele maxime în competiții internaționale de anvergură, cît și rezultatele cercetărilor științelor biologice, cu unele diferențieri determinate de natura sau specificul unor ramuri sau probe sportive, ne indică faptul că acestea coincid cu vîrsta studenției, respectiv 18—26 ani.

Caracterul unor ramuri și probe sportive, specificul tehnico-tactic și al solicitărilor la efort au determinat în ultima vreme serioase mutații în privința practicării lor, în scopul obținerii performanțelor maxime. În acest sens, se pot menționa sporturi practicate la o vîrstă precoce sau preuniversitară (gimnastica sportivă feminină, natație, patinaj artistic) și sporturi la care performanțele maxime se obțin la o vîrstă mai tîrzie, post-universitară (lupte, haltere, box, călărie etc.).

Această constatare constituie una din explicațiile ariei restrînse de cuprindere a acestor ramuri de sport în cadrul cluburilor universitare.

Pe de altă parte, dezvoltarea și consolidarea cluburilor sportive universitare din România sînt stimulate de climatul favorabil ce-l oferă cadrul instituționalizat al instituției de învățămînt superior în cadrul căreia în realizarea procesului instructiv-educativ organizat cu studenții participă în deplină armonie atît cadrele didactice și studenții, cît și factorii de decizie ai acesteia.

În acest context, studenții-sportivi de performanță găsesc în cadrul clubului sportiv mediul optim de manifestare și de afirmare pentru întregirea propriei lor personalități.

III. IPOTEZE

Pornind de la premisele enunțate și de la condițiile asigurate sportului universitar, în cadrul cercetării noastre, ne-am propus să evidențiem nivelul cantitativ și valoric atins de sportul universitar — ca subsistem în cadrul sistemului mișcării sportive din țara noastră, precum și contribuția efectivă a acestui eșalon la dezvoltarea sportului de performanță din România, la reprezentarea sa în competițiile internaționale de anvergură.

Pe de altă parte, am încercat să desprindem unele concluzii asupra implicării cluburilor universitare în problemele de ordin educativ, profesional și social ale membrilor săi, în formarea și pregătirea multilaterală a acestora, precum și asupra statutului studentului-sportiv de performanță.

Ipotezele formulate vizează totodată și axioma privitoare la corelația direct proporțională existentă între nivelul de dezvoltare al sportului național și cel al dezvoltării economico-sociale a unei țări. Din acest raport se poate deduce și faptul că ponderea și valoarea sportului universitar, raportate la cel național, reprezintă expresia gradului de civilizație și de cultură al unui popor.

IV. METODOLOGIA FOLOSITĂ ȘI REZULTATELE CERCETĂRII

În organizarea cercetării de față, am pornit de la studierea și deter-

minarea parametrilor și indicatorilor reprezentativi care ne pot oferi o imagine realistă pentru realizarea sarcinilor propuse.

Comunicarea este însoțită de un număr de 8 anexe, care apreciem că sînt în măsură să ofere o imagine reală și de ansamblu asupra organizării sportului universitar (anexele 1 și 2), asupra stadiului de dezvoltare a acestuia la încheierea anului 1982 și a repartizării în profil teritorial a acestuia (anexa 3), precum și asupra contribuției sportului universitar la reprezentarea României în competiții internaționale de ampioare (anexele 4, 5, 6, 7 și 8).

Cercetarea are caracter transversal, cînd, prin datele prezentate, eșantionul este investigat la încheierea anului competițional 1982 și longitudinal, cînd se apelează la indicatori de evoluție într-o anumită perioadă de timp.

Rezultatele cercetării noastre evidențiază faptul că modelul organizatoric al sportului universitar din România asigură cadrul favorabil valorificării corespunzătoare a potențialului sportiv universitar, atît sub aspect cantitativ cît și valoric, acesta reprezentînd o pondere însemnată în sportul de performanță din România.

În cele 19 centre universitare existente activează un număr de 26 de cluburi sportive universitare, cuprinzînd un număr de 119 secții de performanță pe ramură de sport, în cadrul cărora sînt legitimați 5.702 sportivi.

Dacă la cifra reprezentînd numărul sportivilor legitimați în cluburile universitare adăugăm pe cei cca. 1.000 studenți participanți la întrecerile finale din cadrul campionatelor universitare organizate anual la 10 ramuri de sport, avem imaginea ariei de cuprindere și a bazei de selecție pentru activitatea sportivă universitară de performanță.

Sub aspect valoric, din cele 119 secții de performanță pe ramură de sport, 15 sînt de nivel olimpic, 27 de nivel internațional și 77 de nivel național. Din totalul sportivilor legitimați, peste 1.100 sportivi dețin categorii superioare de clasificare, din rîndul cărora 56 fac parte din loturile olimpice pentru 1984, iar 362 sînt componenți ai loturilor naționale. În primul eșalon al activității sportive de performanță din țara noastră participă un număr de 53 echipe studențești, la unele ramuri de sport (baschet, handbal, fotbal, șah, rugby și chiar atletism), atît numeric cît și valoric studenții reprezentînd principalii protagoniști ai întrecerilor.

Numai în anul 1982, la campionatele naționale sportivii din cluburile universitare au cucerit peste 230 medalii, dintre care 76 aur, 78 argint și 81 bronz.

Sub aspectul reprezentării teritoriale a sportului de performanță universitar, acesta se prezintă cu o distribuție echilibrată pe întreg teritoriul țării. Din cele 19 centre universitare existente în România în 7 centre activează secții de nivel olimpic, în 11 centre-secții de nivel internațional, iar în 16 centre-secții de nivel național.

Afirmîndu-se an de an ca un eșalon reprezentativ în sportul național de performanță, sportul universitar își aduce constant o importantă contribuție la participarea și rezultatele obținute de sportivii români în arena internațională, în cadrul Jocurilor Olimpice, campionatelor mondiale și europene, al jocurilor balcanice sau în alte competiții internaționale de anvergură.

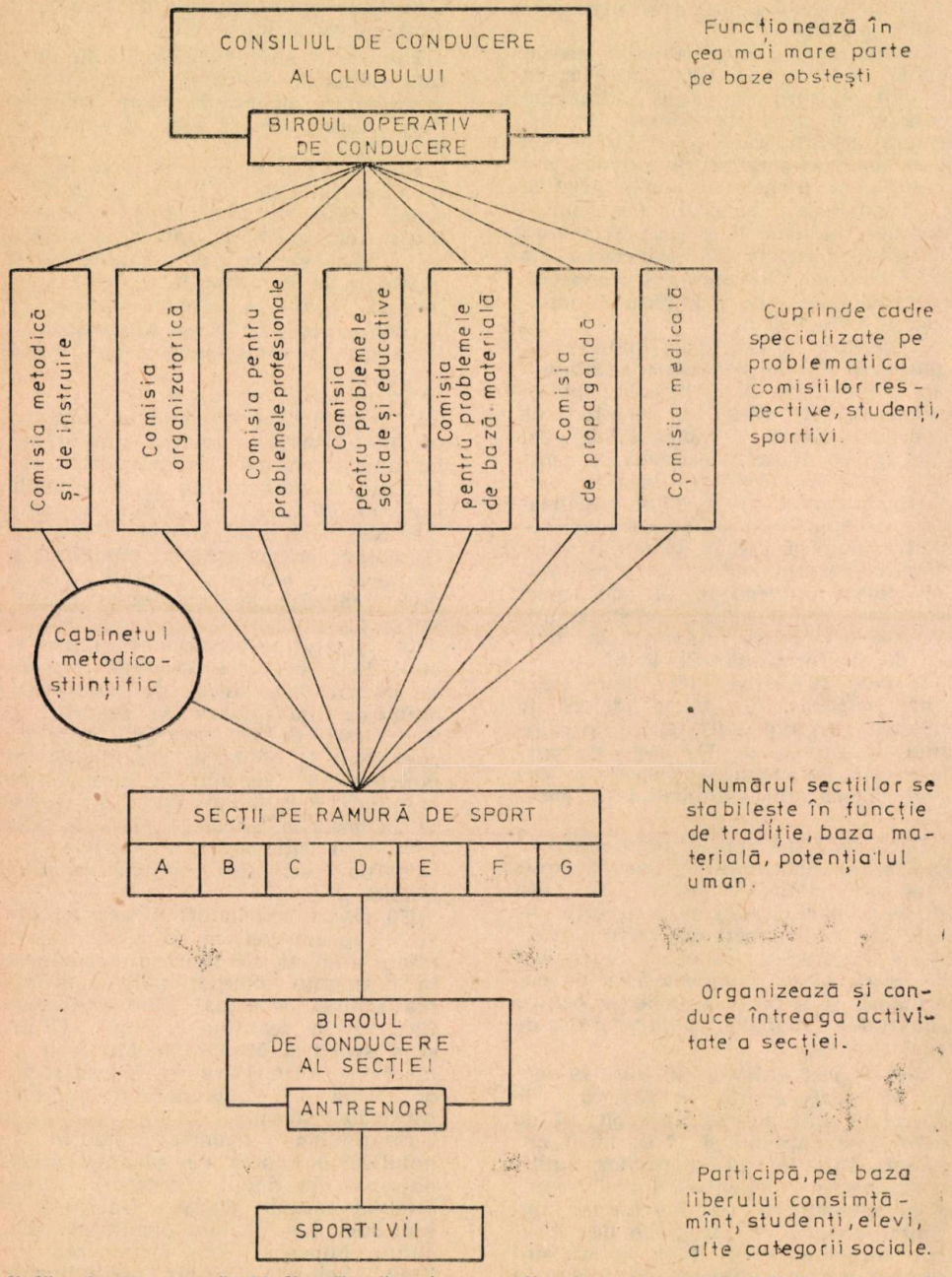
În bilanțul rezultatelor obținute în anul 1982, de către sportivii români în cadrul unor astfel de competiții, cluburile universitare se înscriu cu un număr de 109 sportivi, care au contribuit la obținerea de medalii și puncte : 4 medalii la campionate mondiale, 6 la campionatele europene, 32 la jocurile balcanice și 2 la alte competiții internaționale oficiale, cuprinzînd o arie de 16 ramuri de sport (anexa 4).

Cu cîteva luni în urmă sportivi din cluburile universitare au realizat premiere absolute ale sportului românesc în competiții internaționale (calificarea echipei de fotbal „Universitatea" Craiova în semifinala Cupei UEFA și a sportivei Margareta Mureșan — Medicina Timișoara — în sferturile de finală ale campionatului mondial individual de șah).

Continuînd o frumoasă tradiție înnobilată de nume de răsunet internațional din rîndul cărora nu lipsesc atletele Iolanda Balaș (săritura în înălțime), Lia Manoliu (aruncarea discului), Mihaela Peneș (aruncarea suliței), Anișoara Cușmir (actualmente recordmenă mondială la săritura în lungime), Carmen Bunaciu (înot), Ivan Patzaichin (caiac-canoe) și în sfîrșit multipla campioană olimpică, mon-

Anexa 2

ORGANIGRAMA
CLUBULUI SPORTIV UNIVERSITAR



dială și europeană Nadia Comăneci (gimnastică), studenții români au fost prezenți în loturile de sportivi participante la Jocurile Olimpice de vară, aducîndu-și contribuția la medaliile olimpice și punctele cîștigate de către sportivii români (anexa 5).

În prezent, din loturile aflate în pregătire, fac parte și un număr de 56 de sportivi din cluburile universi-

Anexa 3

VOLUMUL ȘI NIVELUL ACTIVITĂȚII CLUBURILOR SPORTIVE UNIVERSITARE
(La încheierea anului 1982)

NUMĂRUL CLUBURILOR SPORTIVE UNIVERSITARE	Nivelul valoric al secțiilor de performanță			Numărul sportivilor legitimați				Numărul echipelor divizionare		Număr de locuri și medalii obținute în campionatele naționale			
					Din care:								
	Nivel olimpic	Nivel internațional	Nivel național	Total sportivi legitimați	Cu clasificare superioară	În loturile olimpice pentru JO '84	În loturile naționale	A	B	I	II	III	Total
26	15	27	77	5702	1169	56	362	53	30	76	78	81	235

tare, reprezentînd 10 ramuri de sport (anexa 6).

Fidelă idealurilor promovate de Federația Internațională a Sportului Universitar (FISU), România reprezintă o prezență activă în competițiile organizate pe această linie, înscriindu-se printre principalii animatori ai întrecerilor organizate în cadrul Jocurilor Mondiale Universitare de vară (anexa 7).

Bilanțul rodnic realizat de sportul universitar în această perioadă, apare întregit și prin unele rezultate deosebite obținute de sportivii-studenți în anul 1983, dintre care se detașează :

Pe plan intern :

— Știința Bacău — handbal fete — campioană națională și cîștigătoare a Cupei României ;

— echipele studențești domină întrecerile campionatului republican pe echipe cîștigînd 4 titluri de campioni naționali (Universitatea București — echipe mixte, masculin și feminin, Universitatea Iași — echipe juniori) ;

— din cele 4 echipe studențești participante în campionatul diviziei A la fotbal, Universitatea Craiova cucerește medaliile de argint, iar Sportul studențesc București pe cele de bronz ; obținînd astfel dreptul de a participa în competiția europeană Cupa U.E.F.A. ;

— în finala Cupei României la fotbal s-au calificat două echipe studențești (Universitatea din Craiova și Politehnica din Timișoara), cupa revenind în final echipei Universitatea.

Pe plan internațional :

— la Universiada de iarnă de la Sofia (cu o medalie de argint la biatlon 4 × 7,5 km, una de bronz la hochei pe gheață și un loc V la schi-fond — 5 km fete), delegația studenților români a realizat cea mai bună comportare din istoria participării sportivilor români la J.M.U. de iarnă ;

— participarea sportivilor-studenți din România la cea de a XII-a ediție a Jocurilor Mondiale Universitare de vară, cea mai mare competiție polisportivă a anului, a reprezentat o nouă și prestigioasă afirmare a sportului universitar și a României socialiste într-o competiție internațională de mare anvergură, la care au luat parte peste 4 600 de sportivi din 73 de țări.

Prin cele 27 de medalii cucerite cu acest prilej (6 de aur, 12 argint și 9 bronz), mica delegație sportivă a României, alcătuită din 63 sportivi, a dovedit pe arenele Edmontonului talent și dăruire, dragoste și devotament pentru culorile patriei, acționînd ca o familie unită, puternică și omogenă, care s-a impus nu numai prin pregătire, ci și prin moralul său ridicat.

Drept urmare, România s-a clasat pe locul IV în clasamentul general pe medalii (după U.R.S.S., S.U.A. și Canada) și pe locul V în clasamentul general pe puncte (după U.R.S.S., S.U.A., Canada și Italia).

Este demn de subliniat faptul că din cei 63 sportivi români prezenți la

Anexa 4

CONTRIBUȚIA CLUBURILOR SPORTIVE UNIVERSITARE
LA REZULTATELE OBȚINUTE DE SPORTIVII ROMÂNI ÎN COMPETIȚIILE
INTERNAȚIONALE OFICIALE ÎN ANUL 1982

Nr. crt.	RAMURA DE SPORT	DENUMIREA COMPETIȚIILOR INTERNAȚIONALE OFICIALE 1982																								
		Campionate MONDIALE							Campionate EUROPENE								Campionate BALCANICE					Alte COMPETIȚII				
		Locuri ocupate					Număr participanți	Număr cluburi universitare	Locuri ocupate						Număr participanți	Număr cluburi universitare	Locuri ocupate			Număr participanți	Număr cluburi universitare	Locuri ocupate			Număr studenți participanți	Număr cluburi universitare
		I	II	III	IV	V			I	II	III	IV	V	VI			I	II	III			I	II	III		
1	Atletism		1				1	1	1					1	1	1	5	6	2	13	8					
2	Canotaj			1	1		7	2																		
3	Baschet																		2	8	3			1[xx]	12	1
4	Fotbal																							1[x]	17	1
5	Handbal					1	2	1									2			6	4					
6	Judo																1	1		1	1					
7	Modelism	1			1		1	1																		
8	Polo									1					1	1										
9	Rugby										1				4	3										
10	Șah		1				5	2									1	1	2	10	4	1[xxx]		1[xxx]	2	2
11	Tenis								1						2	1	1			2	1					
12	Tenis de masă								1		1				3	1										
13	Tir																		3	3	2					
14	Scrimă																2			3	2					
15	Volei																1	1		2	2					
16	Yahting																		1	2	1					
	Total	1	2	1	2	1	16	7	3	1	2	-	-	1	11	7	13	9	10	50	13	1	-	3	31	4

× Cupa UEFA - fotbal („Universitatea" Craiova 1982/1983).

×× Cupa campionilor europeni - baschet fete („U" Cluj Napoca).

××× Tur zonale și interzonale pentru campionatul mondial individual de șah.

Anexa 5

PARTICIPAREA STUDENȚILOR ȘI A SPORTIVILOR DIN CLUBURILE UNIVERSITARE LA ULTIMELE 4 EDIȚII ALE JOCURILOR OLIMPICE DE VARĂ

INDICATORI DE REFERINȚĂ	Locul și anul desfășurării J.O. de vară			
	MEXICO 1968	MÜNCHEN 1972	MONTREAL 1976	MOSCOVA 1980
Total sportivi români participanți, din care :	87	169	166	239
Studenți și sportivi din cluburile universitare	21	28	31	59
Studenți și sportivi din cluburile universitare care au contribuit la obținerea de medalii și puncte pentru România	11	12	14	23

Anexa 6

Contribuția cluburilor universitare la alcătuirea loturilor olimpice pentru J.O. 1984

Nr. crt	RAMURA DE SPORT	Număr de sportivi	Secții universitare contribuabile
1	Canotaj	13	2
2	Atletism	10	4
3	Fotbal	7	3
4	Handbal	4	2
5	Caiac-canoe	1	1
6	Judo	1	1
7	Volei	3	2
8	Bob	7	1
9	Patinaj viteză	1	1
10	Șah ×	9	2
Total		56	19

× Pentru olimpiada de șah 1986.

Anexa 7

REZULTATELE OBȚINUTE DE STUDENȚII ROMÂNI LA ULTIMELE EDIȚII ALE JOCURILOR MONDIALE UNIVERSITARE DE VARĂ

Anul de desfășurare	Locul de desfășurare a J.M.U.	Medalii cucerite de studenții români				Locul R.S.R. în clasamentul general pe țări
		Aur	Argint	Bronz	Total	
1959	TORINO (Italia)	2	1	2	5	
1961	SOFIA (Bulgaria)	6	6	8	20	II
1963	PORTO ALEGRE (Brazilia)	Nu s-a participat				
1965	BUDAPESTA (Ungaria)	3	4	4	11	
1967	TOKIO (Japonia)	Nu s-a participat				
1970	TORINO (Italia)		4	2	6	
1973	MOSCOVA (U.R.S.S.)	4	7	8	19	III
1975	ROMA (Italia)	2	6	4	12	
1977	SOFIA (Bulgaria)	11	10	14	35	IV
1979	MEXICO (Mexico)	13	3	15	31	III
1981	BUCUREȘTI (România)	30	17	20	67	II
1983	EDMONTON (Canada)	6	12	9	27	IV
	Total medalii	77	70	86	233	—

întrecerile Universiadei de la Edmonton 32 au cucerit medalii (50,7%), iar 85% s-au clasat pe primele 6 locuri, aducîndu-și astfel contribuția în clasamentul pe puncte.

Sportivi români — medaliați la J.M.U. '83

Medalii de aur :

— Liliana Bălan — gimnastică (sol)
— Florența Crăciunescu — atletism (disc)
— Anișoara Cușmir (lungime)
— Elisabeta Guzganu — scrimă (floretă individual)
— Levente Molnar — gimnastică (inele)
— Maria Radu — atletism (3 000 m)

Medalii de argint :

— Carmen Bunaciu — înot (100 m spate)
— Carmen Bunaciu — înot (200 m spate)
— Nicolae Bodoczi — scrimă (spadă individual)
— Emilia Eberle — gimnastică (individual compus)
— Gheorghe Lăutaru — ciclism (adițiune puncte)
— Doina Melinte — atletism (1 500 m)
— Rozalia Oros — scrimă (floretă individual)
— Mihaela Rîciu — gimnastică (individual compus)
— Mihaela Rîciu — gimnastică (sol)
— România — baschet fete (echipe)

Anexa 8

MEDALIILE J.M.U., CUCERITE DE SPORTIVII ROMÂNI LA EDMONTON, CANADA, 1983

Nr crt	Ramura de sport	Medalii cucerite			
		Aur	Argint	Bronz	Total
1	GIMNASTICĂ	2	4	4	10
2	ATLETISM	3	1	3	7
3	SCRIMĂ	1	3	–	4
4	INOT	–	2	–	2
5	CICLISM	–	1	–	1
6	BASCHET	–	1	–	1
7	TENIS	–	–	2	2
TOTAL		6	12	9	27

— România — gimnastică fete (echipe)

— România — scrimă (floretă fete — echipe)

Medalii de bronz :

— Laurențiu Bucur + Adrian Marcu — tenis (dublu masc.)

— Vali Ionescu — atletism (lungime)

— Lucia Romanov — tenis (simplu feminin)

— Doina Melinte — atletism (800 m)

— Levente Molnar — gimnastică (cal cu mînere)

— Valentin Pintea — gimnastică (sărituri)

— Maria Radu — atletism (1 500 m)

— Mihaela Rîciu — gimnastică (paralele)

— Mihaela Rîciu — gimnastică (sărituri)

La succesul obținut de delegația României cu ocazia Jocurilor Mondiale Universitare de vară de la Edmonton — Canada, se adaugă și participarea cu succes la Simpozionul internațional CESU organizat cu acest prilej, în cadrul căruia România a fost prezentă cu 6 comunicări care s-au bucurat de aprecieri unanime, precum și de alegerea reprezentantului UASCR — George Copos în Comitetul Executiv al FISU.

Este un bilanț fructuos, ce se cere a fi consolidat și întregit de sportivii cluburilor universitare, de sportul românesc atît în competițiile interne, dar mai ales în cele internaționale.

M. POPESCU et collab. : Les clubs sportifs universitaires — facteur actif dans le développement de l'activité sportive de performance et dans la formation multilatérale des étudiants

Le club sportif universitaire représente une unité spécialisée et distincte, qui apporte une importante contribution à l'afirmation en plan sportif des étudiants ayant des aptitudes pour l'activité de performance.

Dans le cadre des clubs sportifs universitaires développent leur activité des jeunes étudiants qui se sont afirmés dans l'activité sportive de performance à l'âge de l'école.

La direction de l'activité du club sportif universitaire est assuré par un conseil de direction (actif volontaire) formé de cadres didactiques ayant une autorité scientifique et professionnelle, qui prouvent être attachés a l'activité sportive. Dans son activité, le club sportif universitaire est directement soutenu par l'institution universitare.

Dans les 19 centres universitaires de Roumanie il y a 26 clubs sportifs universitaires avec un nombre de 119 sections de performance par branche sportive avec un nombre d'environ 6 000 étudiants sportifs.

S'afirmant chaque année comme echelon représentatif dans le sport national de performance, le sport universitaire apporte une contribution importante dans la participation des sportifs roumains aux compétitions internationales.

Fidèle aux idéaux promues par la FISU, la Roumanie représente une présence active dans les compétitions internationales universitaires, spécialement aux Jeux Mondiales Universitaires.

M. POPESCU and Team : University Sports Clubs — Active Factors for Developing Performance Sports Activities and the Students' Multilateral Training

The university sports club is a distinctive specialized unit and it makes a great contribution to asserting the students' aptitudes and gifts for performance sports.

In the university sports clubs the young people who are students and who have achieved performance in sports when they were younger, unfold their activities under best conditions.

A managing council runs these clubs ; it includes people carrying out voluntary activities, mainly teachers of scientific and professional authority, lovers of sports. The deans and rectors support the activities of university sports clubs.

There are 26 university sports clubs in our 19 universitary centres ; organized in 119 performance branch sections counting 6000 students, who are sportsmen or sportswomen. The latter represent the national performance sports and constantly participate in the international arena.

Faithful to the ideals promoted by F.I.S.U., Romania is an active presence in the competitions it organizes being, moreover, one of the main promoters of the competitions organized within the World University Games.

EXERCIŢII ANALITICE PENTRU TESTAREA REZISTENŢEI MUSCULARE LA EFORT

Asist. univ. ŞTEFAN BIRTOLON
I. M. F. Bucureşti

Înaintea angajării unei persoane într-o activitate fizică organizată, este necesar să fie cunoscut potenţialul ei biologic. În practică se folosesc o serie de mijloace, mai mult sau mai puţin obiective, care urmăresc determinarea indicilor morfo-funcţionali. Cu cît activitatea care urmează a fi desfăşurată se situează la un nivel de cerinţe mai ridicat, cu atît mijloacele pentru stabilirea potenţialului biologic în general şi în special al aparatului locomotor sînt mai pretenţioase.

Pe lîngă mijloacele clasice folosite în mod obişnuit cum sînt antropometria şi calcularea indicilor antropometrici, dinamometria, probele de efort cardiovasculare etc., propunem utilizarea unor exerciţii fizice analitice de testare. Aceste exerciţii cu formă precisă de execuţie pun în evidenţă, cît mai analitic posibil, capacitatea funcţională a unor segmente ale aparatului locomotor, într-un anumit plan al mişcării şi cu o anumită amplitudine a acesteia. Din suma testărilor analitice rezultă o imagine globală asupra stării funcţionale a aparatului locomotor.

Exerciţiile-test pe care le propunem, datorită simplităţii formei lor, pot fi executate de orice persoană, indiferent de gradul de pregătire fizică sau vîrstă şi nu necesită pentru interpretare cunoştinţe de specialitate, încadrîndu-se astfel printre mijloacele comode ale autocontrolului. Ele pot fi executate într-un spaţiu restrîns şi nu necesită o aparatură deosebită.

Fiecare din aceste exerciţii se execută într-un număr relativ redus de repetări (aproximativ 10—40), încadrîndu-se într-o unitate de timp mică. De asemenea, am constatat că la persoanele neantrenate, numărul execuţiilor nu diferă semnificativ în funcţie de sex. Limitarea numărului de execuţii, în general, nu este produsă numai prin obosirea aparatelor cardiovascular şi respirator, ci şi prin reducerea capacităţii de efort muscular regional, motiv pentru care refacerea generală şi locală a organismului se face la un interval scurt după efectuarea testării. Exerciţiile-test pot fi folosite în lecţiile de educaţie fizică, desfăşurarea acestora, introducerea lor în lecţii contribuind chiar la dezvoltarea capacităţii aparatului locomotor.

Valoarea acestor exerciţii-test rezultă şi din faptul că, pe lîngă datele pe care le furnizează la un moment dat despre rezistenţa musculară şi integritatea articulară, prin repetare periodică pot releva modificările produse în timp. Ele pot fi folosite cu succes şi în procesul de antrenament sportiv, în perioada pregătirii fizice generale, nefiind în contradicţie cu cerinţele nici unei ramuri de sport. În perioada pregătirii fizice speciale a unei anumite dincipline sportive, aceste exerciţii pot fi aplicate în concordanţă cu specificiul sportului respectiv, testîndu-se, de exemplu, frecvenţa execuţiilor în unitate de timp.

În cele ce urmează, exemplificăm prin 5 exerciţii fizice analitice posibilitatea testării capacităţii funcţionale a unor segmente ale aparatului locomotor, în principal a rezistenţei musculare la efort (prin activitate musculară dominant izotonică). Aceste exerciţii sînt orientative şi pot fi eventual modificate sau înlocuite în funcţie de scopul urmărit.

Precizăm că exerciţiile propuse, cu toate că sînt analitice, nu angajează strict un singur muşchi sau o singură articulaţie, ci într-o măsură mai mică sau mai mare la aceste exerciţii iau parte un lanţ de muşchi şi articulaţii care, pentru acelaşi plan de mişcare, participă într-o anumită înlănţuire şi cu intensitate variată.

În continuare, prezentăm descrierea exercițiilor și un tabel orientativ din care rezultă relația dintre un anumit număr de repetări și corespondentul în calificativ. Stabilirea calificativelor în funcție de numărul de repetări este rezultatul unei experiențe de 8 ani de aplicare a acestor exerciții-test la studenți și studente din institutul nostru în cadrul lecțiilor de gimnastică medicală.

1. EXERCIȚIU PENTRU TESTAREA MUSCULATURII ABDOMINALE

Descrierea exercițiului :

— culcat pe spate cu mîinile la ceafă : ridicare în șezînd cu îndreptarea trunchiului la verticală, revenire (fig. 1).

Fig 1

Mușchii care participă în primul rînd la această mișcare sînt : **drepții abdominali,** oblicii abdominali, ilio-psoașii, intercostalii, dințații, pectoralii, sterno-cleido-mastoidienii.

Indicații metodice

Exercițiul trebuie efectuat fără sprijin al picioarelor, coloana vertebrală fiind obligată astfel să facă de la începutul mișcării flexie, ceea ce presupune în primul rînd acțiunea mușchilor abdominali și a ilio-psoașilor (cum se întîmplă, cînd picioarele sînt sprijinite). Pentru a nu reduce efortul de contracție a mușchilor abdominali, mișcarea este efectuată cu mîinile la ceafă. În timpul execuției, după ridicarea trunchiului vertical, se poate admite relaxare, redresare, sau aplecare cu îndoire a trunchiului spre picioare, deoarece aceste variante nu produc modificarea numărului de repetări posibile.

Pentru ca acest exercițiu să poată fi executat în forma descrisă, este necesară o anumită capacitate de contractibilitate a mușchilor abdominali și o mobilitate în limite fiziologice a coloanei vertebrale și a articulațiilor șoldurilor.

În cazul în care acest exercițiu nu poate fi executat după descrierea de mai sus, el poate fi înlocuit cu pornire din pe spate culcat cu brațele întinse sus : avîntarea brațelor și trunchiului înainte, concomitent cu îndoirea genunchilor pînă în șezînd ghemuit cu mîinile pe genunchi (fig. 2). Luînd în considerare insuficiența fie a musculaturii abdominale, fie a mobilității coloanei vertebrale, în cazul schimbării amintite, numărul de repetări pentru încadrarea într-un anumit calificativ trebuie modificat corespunzător.

Fig 2

2. EXERCIȚIU PENTRU TESTAREA MUSCULATURII MEMBRELOR SUPERIOARE ȘI A PLANULUI MUSCULAR ANTERIOR AL CORPULUI

Descrierea exercițiului :

— culcat înainte, picioarele sprijinite la perete, palmele pe sol la nivelul umerilor : ridicare în echer, revenire (fig. 3).

Fig 3

Sînt angajați în principal următorii mușchi : **extensorii antebrațelor pe brațe,** deltoizii, trapezii, pectoralii, dințații, extensorii gambelor pe coapse.

Indicații metodice :

În fiecare execuție se face îndreptarea maximă a spatelui cu extensia maximă a membrelor superioare. Pe tot parcursul exercițiului, membrele inferioare sînt menținute întinse. După fiecare execuție se admite o scurtă relaxare în poziția inițială.

Avantajul folosirii acestui exercițiu de testare față de flotarea pe brațe constă în faptul că poate fi executat atît de bărbați cît și de femei, iar erorile privind forma de execuție sînt mult mai reduse.

Prin acest exercițiu se evidențiază rezistența de contracție a musculaturii brațelor la mișcarea de împingere (extensie). Pentru mișcările de tracțiune (flexie), considerăm foarte bun

exercițiul de testare : Atîrnat apucat la bara fixă : tracțiuni. Acest exercițiu, fiind mai puțin accesibil femeilor, poate fi înlocuit cu : Stînd cu fața spre scara fixă, cu picioarele pe prima șipcă, apucat de șipca 2-a sub nivelul umerilor : echer prin întinderea brațelor, revenire (fig. 4).

Fig. 4

3. EXERCIȚIU PENTRU TESTAREA MUSCULATURII MEMBRELOR SUPERIOARE ȘI A PLANULUI MUSCULAR POSTERIOR AL CORPULUI

Descrierea exercițiului :

— șezînd pe sol cu spatele spre banca de gimnastică, mîinile sprijinite pe bancă lîngă corp : ridicarea corpului în extensie, revenire (fig. 5).

Fig. 5

Sînt anagajați în principal următorii mușchi : **extensorii antebrațelor pe brațe,** trapezul, dorsalii, spinalii, adductorii omoplaților, lombarii, fesierii.

Indicații metodice :

Se urmărește ridicarea bazinului în așa fel încît corpul în întregime să formeze un ușor arc de cerc cu convexitatea în sus. Pornirea în execuție se face cu extensia cap-gîtului. Revenirea după fiecare execuție cu șezuta aproape de bancă și cu un moment de relaxare.

4. EXERCIȚIU PENTRU TESTAREA MUSCULATURII MEMBRELOR INFERIOARE

Descrierea exercițiului :

— stînd depărtat, mîinile la ceafă : îndoirea unui genunchi cu fandare laterală, revenire ; se repetă în cealaltă parte (fig. 6).

Fig. 6

Sînt anagajați în principal următorii mușchi : **adductorii coapselor,** extensorii coapselor cu participare importantă a mușchilor vești interni și externi, mușchii fesieri, mușchii gambieri și mușchii plantari.

Indicații metodice :

— exercițiul poate fi executat cu trunchiul și brațele relaxate (nu se cere extensia forțată), dar numai cu mîinile la ceafă pentru creșterea dificultății efectuării mișcării. În timpul execuției bazinul rămîne orientat frontal. Se va urmări flexia totală a gambei pe coapsă, cu ridicare pe vîrf a piciorului dinspre fandare.

5. EXERCIȚIU PENTRU TESTAREA MUSCULATURII SPATELUI

Descrierea exercițiului :

— culcat transversal cu coapsele pe banca de gimnastică, picioarele sprijinite, brațele la ceafă, trunchiul înclinat pînă la podea : ridicare în extensie, revenire (fig. 7).

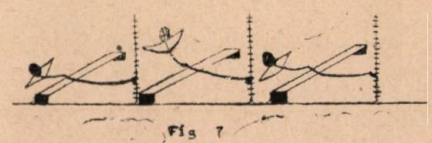


Fig. 7

La acest exercițiu participă toți **mușchii spatelui,** fesierii, mușchii posteriori ai coapselor, mușchii gambieri.

Indicații metodice :

În execuție capul și linia umerilor trebuie să ajungă și chiar să depășească orizontala. Se admite un moment de sprijin la podea cu coatele și bărbia în poziția inițială.

Acest exercițiu poate fi folosit și cu creșterea rezistenței, fiind executat cu brațele întinse sus, sau cu greutăți de diferite mărimi în mîini — numărul de repetări pentru un anumit calificativ modificîndu-se corespunzător.

Calificative acordate în funcție de numărul de repetări la exercițiilor

Exercițiul	Nr. repetări	Calificativ
1. Culcat pe spate cu mîinile la ceafă : ridicare în șezînd cu îndreptarea trunchiului la verticală, revenire.	25— 18—24 11—17 —10	f. bine bine suficient insuficient
2. Culcat înainte, picioarele sprijinite la perete, palmele pe sol la nivelul umerilor, ridicare în echer, revenire.	30— 21—29 16—20 —15	f. bine bine suficient insuficient
3. Șezînd pe sol cu spatele la banca de gimnastică, mîinile sprijinite pe bancă lîngă corp : ridicarea corpului în extensie, revenire.	30— 25—29 20—24 —19	f. bine bine suficient insuficient
4. Stînd depărtat, mîinile la ceafă : îndoirea unui genunchi cu fandare laterală, revenire ; se repetă în cealaltă parte.	35— 25—34 16—25 —15	f. bine bine suficient insuficient
5. Culcat transversal cu coapsele pe banca de gimnastică, picioarele sprijinite, brațele la ceafă, trunchiul înclinat pînă la podea : ridicare în extensie, revenire.	25— 21—24 15—21 —15	f. bine bine suficient insuficient

ȘT. BIRTOLON : Exercices physiques analitiques pour tester la résistance musculaire a l'effort

Avant d'engager quelqu'un dans une activité physique organisée, il est nécessaire de connaître son potentiel biologique.

Hormis les moyens classiques utilisés habituelement (l'anthropométrie et la dinamométrie), l'auteur propose l'utilisation des certaines exercices physiques analitiques por tester la résistance musculaire a l'effort. Ces exercices, ayant une forme précise d'exécution, mettent en évidence la capacité fonctionnelle des certains segments de l'appareil locomoteur, dans un certain plan du mouvement et d'une certaine amplitude de celui-ci.

Les exercices — test proposés sont, grâce au simplité de leur forme, faciles a exécuter par n'importe quelle personne, sans tenir compte de son niveau de préparation physique, d'âge, et sans une apparature spéciale.

L'auteur fait la précisation que les exercices propósés, même s'ils sont analitiques, ne s'adressent pas a un seul muscle ou une seule articulation mains a une chaine musculaire et d'articulations qui, dans le même plan du mouvement participent dans un certain enchaînement et avec des intensités variables.

ȘT. BIRTOLON : Analytical Physical Exercises for Testing Effort Muscular Strenght

One must know somebody's biological potentials before he or she engages in an organized physical activity.

That in why, the author proposes that one should not only résort to traditionally used means (i.e. anthropometry and dynamometry) but also to analytical physical exercises meant for testing effort muscular strength. These exercises, which are to be accurately executed, throw light on the functional capabilities of certain segments of the locomotive system in a certain plan of the movement and with a certain amplitude.

The proposed exercises designed for such testing purposes, are quite simple, thus they may be performed by anybody regardless of his or her degree of physical training and age ; moreover, they do not require special equipment.

The author specifies that although the proposed exercises are analytical, they do not strictly involve one muscle, or one joint alone ; these exercises imply a number of muscles and joints which, within the same movement, take part with a wariable intensity in the process.

VALORIFICAREA CONȚINUTULUI EDUCATIV AL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Prof. NICOLAE A. PAVEL
Școala generală nr. 2 Bordeasca Veche
Com. Tătăranu jud. Vrancea

Ampla operă de construcție socialistă în care este angajată România reclamă imperios ca cetățenii patriei noastre, oamenii muncii, să aibă un nivel ridicat de pregătire profesională și politică, o înaltă conștiință revoluționară, calități morale superioare și, totodată, o bună dezvoltare și pregătire fizică generală, ca o condiție esențială a îndeplinirii multilaterale a personalității și a bunei integrări din viața socială.

Putem spune, deci, că cerințele dezvoltării actuale și de perspectivă a societății noastre socialiste fac în mod obiectiv necesară creșterea rolului culturii fizice și sportului în procesul educației socialiste și formării omului nou, în întărirea sănătății și vitalității națiunii noastre, în asigurarea condițiilor ca poporul român, tineretul patriei să crească sănătos și viguros.

MODUL DE VALORIFICARE A CONȚINUTULUI LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PENTRU FORMAREA ELEVILOR ÎN SPIRITUL MORALEI COMUNISTE

În orele de educație fizică și sport de la școala nr. 2 Comuna Bordeasca Veche, prin intermediul explicației și lămuririi, elevii sînt ajutați să înțeleagă necesitatea comportării lor în concordanță cu cerințele moralei comuniste a societății noastre socialiste. Explicațiile și lămuririle le dăm fie individual, fie în colectiv, dar în ambele cazuri insistăm atît asupra aspectelor educative la desfășurarea procesului instructiv-educativ, cît și asupra celor legate de întreaga conduită cetățenească a celor ce practică sistematic exercițiile fizice școlare. Cînd în viața colectivelor de elevi apar manifestări care trebuie neapărat clarificate, organizăm în cadrul activităților politico-educative ale unității de pionieri din școală convorbiri etico-morale, corespunzător unei tematici dinainte stabilite cum ar fi : „Cinstea și corectitudinea — calități morale comuniste caracteristice școlarilor și pionierilor," „Priceperea de a te stăpîni în momentele grele ale orei de educație fizică sau competiții sportive", „Prietenia — factor de seamă al vieții colectivelor sportive din școlile comunei noastre", teme care se desfășoară mai ales după încheierea unor cicluri de lecție sau concursuri sportive, unde avem prilejul să constatăm manifestările unor lipsuri de conduită, care ar putea avea consecințe negative asupra activității viitoare a colectivelor respective.

Prezentarea sinceră și deschisă a faptelor, desfășurarea discuțiilor în spirit critic și autocritic (conform codului etic al pionierilor) contribuie la întărirea colectivelor sportive, la stabilirea cu claritate a cerințelor didactice care trebuie să caracterizeze comportarea celor cu care lucrăm. Pentru formarea trăsăturilor de caracter ale elevilor axăm discuțiile spre cultivarea sentimentului de răspundere personală a acestora față de conduita lor proprie — dar avem datoria să preîntîmpinăm orice aspecte de pripeală, superficialitate, iar recomandările pe care le dăm să fie bine gîndite, pe deplin motivate.

Cunoscînd realizările oamenilor muncii din țara noastră, devotamentul lor față de îndeplinirea și depășirea sarcinilor trasate de Conferința Națională a partidului din decembrie 1982, elevilor li se dezvoltă dragostea față de popor, sentimentul mîndriei naționale și al datoriei de a sluji cu toate capacitățile lor interesele patriei noastre socialiste. Deci, asupra elevilor acționează viguros și exemplul propriilor profesori. Între vorbele și faptele acestora trebuie să existe întotdeauna o deplină concordanță deoarece noi nu putem imprima colectivelor de elevi obișnuințe și deprinderi de conduită morală comunistă atît timp cît noi înșine nu dăm dovadă că le stăpînim și le aplicăm în toate împrejurările activității

noastre de profesori de educație fizică și sport.

Organizînd riguros sarcinile didactice din lecții, putem forma la elevi obișnuințe prețioase și deprinderi morale cum ar fi ordinea, îndeplinirea cu simț de răspundere a obiectivelor pedagogice, stăpînirea de sine, priceperea de a munci independent și creator, cinstea, obișnuința învingerii dificultăților, sentimentele de tovărășie și prietenie, grija față de păstrarea avutului obștesc etc. În formarea acestor calități folosim procedee ca, de exemplu, trasarea de sarcini, rugămintea, darea de dispoziții, stimularea pregătirii elevilor sportivi fruntași prin înfățișarea unor perspective atrăgătoare. Arătîndu-le elevilor că în activitatea următoare vor trece probele și normele de control pe baza cărora vom desemna campionul clasei sau că s-a perfectat un concurs sportiv cu reprezentanții claselor paralele sau dintr-o altă școală din comună, județ, elevii sînt atrași de perspectiva afirmării lor și astfel se vor pregăti cu asiduitate și simț de răspundere. De asemenea, activitățile de practică productivă din școală au contribuit la educarea dragostei față de munca fizică, a respectului și grijii față de păstrarea materialelor sportive, a inițiativei, a simțului răspunderii, concretizîndu-se în amenajarea diferitelor terenuri sportive (Asociația sportivă „Știința" din școală deține o microbază sportivă bituminizată, cu toate anexele necesare), confecționarea de materiale intuitive necesare îmbunătățirii procesului de instruire, a sprijinirii dezvoltării activităților sportive în domeniul sătesc. Activitățile susținute în cadrul Asociației sportive școlare „Știința" și al asociației sportive sătești „Victoria" Bordeasca Veche, din care fac parte peste 200 de elevi din clasele I—VIII din școală s-a materializat prin susținerea părerilor referitoare la desfășurarea muncii în cadrul celor șase cercuri sportive pe ramură de sport — handbal (f + b) — (30), fotbal (20), atletism (f + b) — (12), tenis de cîmp (b) — (10), minifotbal (15) și șah (b) — (6) și a celor două secții : fotbal și handbal — sau al consiliilor asociațiilor sportive, prin exercitarea dreptului de vot cu ocazia alegerii organului de conducere al acestora, prin participarea activă la elaborarea hotărîrilor cu privire la îmbunătățirea activităților cuprinse în calendarul competițional „Daciada" — edițiile de iarnă și de vară — prilej de dezvoltare a calităților necesare unui bun organizator, răspunderea îndeplinirii sarcinilor luate de organele de conducere — trăsături care au o bună influență asupra educării lor ca viitori activiști și asupra vieții obștești.

La educarea obișnuințelor și deprinderilor de conduită morală a contribuit și îndeplinirea de către elevii sportivi a unor sarcini obștești ca : responsabili cu probleme cultural-educative (2), căpitani de echipe (8), responsabili sportivi pe clase (9), arbitri (5) etc. Prin aprecierea aspectelor pozitive și negative ale comportării elevilor s-au asigurat formarea și consolidarea — corespunzător scopului educației — noțiunilor, convingerilor, deprinderilor și obișnuințelor morale, trăsăturilor pozitive de caracter, folosind judicios aprobarea și dezaprobarea, care au contribuit la realizarea capacității de autoapreciere a conduitei proprii și, odată cu aceasta, la mărirea posibilității de orientare independentă a elevilor în toate împrejurările (evaluarea făcută la încheierea sau începutul trimestrului prin note).

În cadrul lecțiilor de educație fizică și cercuri sportive am aprobat în aprecierea prin cuvinte atitudinea manifestată de elevi, prin însușirea sarcinilor didactico-sportive, inițiativa în rezolvarea diferitelor situații de joc, a mijloacelor didactice organizatorice impuse în ore etc. folosind unele expresii menite să stimuleze activitatea elevilor ca : „bravo", merge „bine", „repetă", „imită" ș.a.m.d.

Deseori au fost lăudați elevii cu ocazia concluziilor lecțiilor, antrenamentelor, sau prin rubrica de specialitate a ziarului județean „Milcovul" cu prilejul desfășurării concursurilor sportive înscrise în calendarul competițional „Daciada", prin „tablouri de onoare" la gazeta sportivă „Sport și sănătate" a școlii, care mai cuprinde : probele și normele de control — clasele I—VIII — calendarul competițional sportiv „Daciada" cu activitatea sportivă de masă la atletism, handbal, fotbal, gimnastică, tenis de masă și cîmp, tir ; rezultate — performanțe sportive, obținute de elevi ; mozaic sportiv ; poșta sportivă ; evidențierea în caietul profesorului de educație fizică **(V. Tibacu)** a rezulta-

telor obținute, sau în cadrul diferitelor ședințe de analiză a activității sportive.

Premierea este larg statornicită în domeniul educației fizice și sportului în școala noastră. S-au înmînat, într-un cadru festiv, cupe, diplome, plachete obținute cu ocazia desfășurării diferitelor concursuri sportive, constituind un moment solemn și, în același timp, deosebit de stimulativ pentru viitoarea comportare a subiecților. Aceasta s-a făcut și prin acordarea diplomelor de purtători ai brevetului polisportiv „Sport și sănătate", unui număr de 178 de elevi.

Concomitent, am dezaprobat toate manifestările negative ale elevilor în scopul prevenirii sau combaterii atitudinilor de conduită necorespunzătoare, trezind în conștiința acestora convingerea că sînt vinovați și că prin atitudinea lor scad prestigiul moral al clasei, cercului sportiv, al asociației sportive din care fac parte. Dezaprobarea nu s-a limitat numai la critica verbală a abaterilor, ci am aplicat și unele sancțiuni : discutarea conduitei subiecților cu ocazia concluziilor, lecțiilor sau în ședințele cercului sportiv pe ramură de sport și în adunările generale ale asociației școlare, excluderea din lecții sau cerc sportiv, ridicarea temporară a dreptului de participare în concursuri sau prin criticarea lor la gazeta „Semafor" a unității de pionieri. Menționăm că din sfera sancțiunilor am exclus cu desăvîrșire pedepsele care ar putea duce la lezarea demnității elevilor, ca de exemplu : efectuarea unui număr considerabil de genuflexiuni sau flotări, parcurgerea în alergare a mai multor ture de teren, scăderea notei din cauza lipsei sau inadecvării echipamentului sportiv la ore și la competiții — etc., măsuri ce nu au nimic comun cu activitatea educativă și, ca urmare, trebuie definitiv abandonate. Cînd s-a aplicat sancțiunea ne-am bazat pe fapte concrete și nu pe bănuieli. În cazul în care abaterile au fost săvîrșite de mai multi elevi, deciziile au fost luate diferențiat, fiecare primindu-și sancțiunea ce o merita.

OBIECTIVE INSTRUCTIV-EDUCATIVE — COORDONATE ALE ÎMBUNĂTĂȚIRII ACTIVITĂȚII PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Pornind de la aplicarea fermă a orientărilor stabilite de partid, de statutul nostru, cu privire la dezvoltarea continuă a activității de educație fizică și sport, a formării cadrelor cu o înaltă pregătire tehnică și profesională de care are nevoie patria noastră este imperios necesară rezolvarea în procesul instructiv-educativ din școli a următoarelor obiective pedagogice :

— prin expunerile prezentate elevilor, tinerilor din comună, se va sublinia grija permanentă a conducerii de partid și de stat pentru asigurarea condițiilor necesare dezvoltării continue a educației fizice și sportului din patria noastră, ca un bun al întregului popor ;

— fiecare consiliu comunal de educație fizică și sport să-și întocmească monografia cu datele privind istoricul educației fizice și sportului în asociațiile ssportive școlare și sătești (la nivelul comunei Tătăranu există întocmită monografia — perioada 1906—1983) ;

— elevii, tinerii, să cunoască minunatele frumuseți ale patriei noastre, împunătoarele obiective industriale înfăptuite în anii construcției socialismului, bogățiile economice și culturale ale tuturor localităților județului nostru ;

— în fiecare asociație sportivă școlară să se organizeze demonstrații, concursuri și competiții dedicate în cinstea sărbătoririi unor evenimente importante din viața poporului sau din activitatea instituțiilor de învățămînt ;

— să expunem la loc de cinste fotografiile elevilor care prin rezultatele și conduita lor morală contribuie la ridicarea prestigiului sportiv al școlii respective ;

— întocmirea de albume care să înfățișeze cele mai importante evenimente ale activității cercurilor sportive pe ramură de sport din unitățile pionierești ;

— să sărbătorim ziua asociației sportive școlare, sau sătești, cu ocazia căreia se trec în revistă nu numai rezultatele obținute în domeniul muncii organizatorice, tehnice și educative, ci și organizarea de serbări duminicale cu caracter cultural-sportiv (conform programului de desfășurare a acestora în mediul rural al C.J.E.F.S. Vrancea) ;

— îngrijirea terenurilor de sport existente în școlile noastre, construirea de noi baze sportive simple, sprijinirea instruirii echipelor sau gru-

pelor de copii și juniori și seniori de către profesorii de educație fizică.

ÎN LOC DE CONCLUZII

În ceea ce privește atitudinea și relațiile profesorului de educație fizică față de elevi — ca latură de seamă a activității noastre — se poate sublinia că acestea trebuie să fie foarte apropiate. Ele izvorăsc din faptul că profesorii, alături de cei care îi pregătesc, împart în mod solidar atît bucuriile victoriei (oricît de modeste ar fi întrecerile sau concursurile sportive), cît și amărăciunile înfrîngerii sportive. Această notă strînsă de colaborare și uneori chiar de identificare a rolurilor nu trebuie să încalce însă limitele relațiilor (profesor-elev, elev-profesor) de principialitate statornicite în întregul domeniu al muncii instructiv-educative. Profesorii de educație fzică trebuie să acorde o înaltă considerație muncii încordate a elevilor, orientată spre îndeplinirea obiectivelor pedagogice planificate, să dea dovadă față de ei de o dragoste părintească, dar în același timp să fie exigenți și intransigenți față de orice abatere a acestora. În statornicirea celor mai corespunzătoare relații între profesor, pe de o parte, și elevii cu care se lucrează, pe de altă parte, o mare însemnătate o are autoritatea cadrului didactic de specialitate, dar aceasta nu trebuie să izvorască numai din aureola, eventual, de fost sportiv, ci din întreaga manifestare a trăsăturilor personalității sale de specialist și de pedagog.

A nu jigni pe nimeni, a te purta cu delicatețe cu toți elevii, indiferent de talentul sau gradul de pregătire, constituie reguli de bază pentru toți profesorii. Atitudinile preferențiale față de unii sau alții indiferent de motivele pe care le-ar genera sînt incompatibile cu calitatea de profesor de educație fizică.

BIBLIOGRAFIE

1. NICOLAE CEAUȘESCU : Raport la Conferința Națională a P.C.R. din decembrie 1982.
2. NICOLAE CEAUȘESCU : Mesajul adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din 5—6 martie 1982.
3. NICOLAE CEAUȘESCU : Cuvîntare la Marea adunare populară consacrată deschiderii anului de învățămînt 1982—1983.
4. Mitra Gh. ; Mogoș Al. : Metodica educației fizice școlare, ed. 1980.
5. Țircovnicu V. : Pedagogia generală, ediția 1971.
6. Șiclovan I. : Teoria educației fizice și sportului, ed. 1979.

N. A. PAVEL : L'utilisation du contenu éducatif des leçons d'éducation physique et de sport

L'ouvrage présenté essaye de mettre en évidence, en premier lieu, la manière d'utilisation du contenu des leçons d'éducation physique et de sport pour la formation des élèves dans l'esprit de la morale communiste d'après les exigences des documents du Parti et de l'Etat. Dans le même esprit sont présentés les objectifs instructif-éducatives des leçons d'éducation physique, comme les principales coordonnées de l'activité du professeur d'éducation physique et sport, qui doit accorder une grande considération au travail acharné des élèves orienté vers l'accomplissement des objectives pédagogiques planifiés, les entourer d'un soin paternel, mais en même temps être exigeants et manifester intransigence face aux déviations de ceux-ci.

N. A. PAVEL : Turning to Account the Educational Content of the Physical Education and Sports Classes

This article has aimed at emphasizing the way in which one may turn to better account the content of the physical education and sports classes with a view to training the pupils in the spirit of communist ethics as laid down in the documents of the Romanian Communist Party as well as other state documents. In the same spirit the author describes the educational objectives of the physical education classes as main coordinates of the improvement of the respective teachers, who should focus their attention on the strained work of the pupils having to fulfil their planned pedagogical task, on bestowing love on them while also being exacting and rellentless.

PERFECȚIONAREA PRACTICĂRII EXERCIȚIILOR FIZICE, A ACTIVITĂȚILOR TURISTICE ȘI A SPORTULUI DE MASĂ LA DIFERITE CATEGORII DE POPULAȚIE

Conf. univ. MARIN BÎRJEGA Conf. univ. dr. CONSTANTIN ALEXANDRESCU
Lector univ. TIBERIU FÖLDVARY Lector univ. IOAN TODAN
Lector univ. MIRCEA SOLOMON Asist. univ. ION NEGULESCU
Institutul de educație fizică și sport

Cercetarea de față are un caracter longitudinal, extinzîndu-se pe cinci ani (1981—1985), cuprinzînd 5 titluri de activități profesionale : industrie ușoară, electronică, construcții de mașini, chimică și institute de proiectări.

În anul 1982 colectivul nostru a studiat întreprinderea industrială „Electronica" București.

Pe categorii de vîrstă, situația oamenilor muncii se prezintă în felul următor :

— 16—20 ani	— 10%	din care :
— 21—25 ani	— 15%	55% FEMEI
— 26—30 ani	— 24%	
— 31—35 ani	— 23%	45% BĂRBAȚI
— 36—40 ani	— 13%	
— 41—45 ani	— 5%	
— 46—50 ani	— 4%	
— 51—55 ani	— 3%	
— peste 56 ani	— 3%	

Întreprinderea produce echipamente electronice de diferite tipuri, iar efortul depus de oamenii muncii este de tip sedentar, static și pe alocuri unilateral.

SARCINILE CERCETĂRII

1. Sondarea opiniei oamenilor muncii privind concepția lor despre activitățile corporale, opțiunile pentru diferite ramuri de sport și felurile de activități de educație fizică și sport pe care le practică, chiar și în mod episodic.
2. Îmbunătățirea conținutului programului de activități sportive în cadrul întreprinderii.
3. Stabilirea unor indicatori de ordin medico-biologic și motric pentru bărbați și femei pe diferite categorii de vîrstă.

Sondarea opiniei s-a efectuat pe bază de chestionar. Din interpretarea răspunsurilor a rezultat că majoritatea oamenilor muncii văd în practicarea exercițiilor fizice o cale de menținere și întărirea sănătății (61%) ; 39% din cei chestionați, majoritatea femei, acordă o atenție sporită și laturii estetice.

Pe bază de observație directă la fața locului purtînd discuții cu mai multe categorii de oameni ai muncii din întreprinderea respectivă, considerăm că opțiunile mai sus arătate sînt optimiste. Și din ancheta chestionar reiese că practicarea diferitelor exerciții fizice se repartizează astfel :

— 41% practică gimnastica de dimineață sau gimnastica la locul de muncă ;

— 32,7% gimnastică zilnică ; acțiuni turistice, mers pe jos la serviciu și înapoi ;

— 15,4% alergări pe teren variat sub formă de cros nesistematic ;
— 28% mers pe bicicletă în mod episodic :

În ceea ce privește îmbunătățirea programului de activități sportive, colectivul nostru, împreună cu activul asociației sportive, ținînd seama de opțiunile oamenilor muncii, de tradiție și de baza materială, a realizat următoarele acțiuni la care au participat muncitorii :

— șah 5 concursuri cu 80 persoane ;
— tenis de masă 7 concursuri cu 252 persoane ;
— popice 7 concursuri cu 107 persoane ;
— cros 6 acțiuni cu 210 persoane ;
— atletism 2 concursuri cu 240 persoane ;
— fotbal 3 turnee cu 12 echipe ; 640 persoane ;
— excursii 16 acțiuni cu 872 persoane.

Total : 2.633 persoane.

— S-au organizat șase duminici cultural-sportive cu aproximativ 1100 de participanți ;

— S-a introdus gimnastica la locul de muncă în 22 de secții care cuprinde 1800 de persoane din care 1200 femei și 600 bărbați. (De menționat că au fost pregătiți instructorii sportivi pentru gimnastica la locul de muncă și s-au elaborat complexe de exerciții pentru întreg ciclul anual).

INDICATORII MEDICO-BIOLOGICI

Pentru a aprecia dezvoltarea fizică, unele funcții și calități fizice ale oamenilor muncii bărbați și femei din Întreprinderea Electronica din București am folosit următoarele date și indici antropometrici : înălțimea, greutatea, perimetrul toracic (repaus, inspirație, expirație), elasticitatea toracică, forța flexorilor (dinamometria) la mîna dreaptă și stîngă, capacitatea vitală (spirometria), indicele de nutriție Quételet, indicele respirator Démeny și indicele de forță al flexorilor mîinii.

Recoltarea datelor s-a făcut pe grupe de vîrstă și sex, la circa 20—25 subiecți de fiecare grupă. Grupele de vîrstă au fost următoarele : 19—25 ani ; 26—30 ani ; 31—40 ani ; 41—50 ani B + F. S-au stabilit valorile medii pentru parametrii cercetați. Acestea au fost comparate cu valorile medii pe țară, stabilite de prof. dr. **Miron Georgescu** (tabelul 1). *

Tabelul 1

INDICATORI MEDICO-BIOLOGICI (VALORI MEDII)
(Femei)

VÎRSTA (ani)	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	Perimetrul toracic (cm)			Elasticitatea toracică (cm)	Forță flexori mînă (kgf)		Capacitatea vitală (Spirometria) (ml)	Indicele de nutriție Quételet (gr/cm)	Indicele respirator Demeny (ml/kg)	Indicele forță mîini (kg % gr)
			Rep.	Ins.	Exp.		Dr.	Stg.				
19-25	161	56	81	86	80	6	31	29	2976	349	53	53 %
26-30	162	59	82	87	81	6	33	31	2784	364	47	55 %
31-40	161	62	86	90	84	6	31	29	2388	384	39	49 %
41-50	159	70	91	95	90	5	29	27	1995	437	29	39 %

INTERPRETAREA REZULTATELOR
FEMEI 19—25 ANI

Grupul cercetat a fost de 25 persoane, cu medie de vîrstă de 22 ani. Valoarea medie a înălțimii este de 161 cm, egală cu media pe țară pentru

* Georgescu Miron, Îndrumar de lucrări practice pentru Control medical și Prim ajutor medical. Editura I.E.F.S., București, 1980.

femeile adulte. Greutatea medie, de 56 kg, este egală de asemenea cu media pe țară. Valoarea medie a perimetrului toracic este de 81 cm, mai mică cu 4 cm decît media pe țară (85 cm) ; cea a perimetrului toracic în insipirație profundă, de 86 cm, este inferioară cu 2 cm valorii medii pe țară (88 cm), pe cînd valoarea medie în expirație forțată este egală cu media pe țară (80 cm). Elasticitatea toracică a cărei valoare este de 6 cm este egală cu media pe țară. Forța flexorilor mîinii drepte de (31 kg) depășește cu 1 kg. valoarea medie pe țară (30 kg), iar cea a mîinii stîngi (29 kg) cu 3 kg. Valoarea medie a capacității vitale, de 2976 cmc este cu 100 cmc mai mică decît media pe țară (3 100 cmc). Indicele de nutriție Quételet are o valoare medie de 349 g. egală cu media pe țară, indicele respirator (53 cmc) este inferior cu 2 cmc mediei pe țară (55 cmc) iar indicele de forță al mîinilor (53% din greutate) depășește cu 3% valoarea medie pe țară (50% din greutate).

Se poate aprecia că persoanele din această grupă de vîrstă au o dezvoltare fizică bună, la aceasta contribuind și faptul că ele sînt angrenate în practicarea exercițiilor fizice și sportului.

Femei 26—30 ani

Grupul cercetat a fost de 28 de muncitoare, avînd o medie de vîrstă de 28 ani. Înălțimea medie (162 cm) este egală cu media pe țară. În schimb, valoarea medie a greutății (59 kg) depășește cu 3 kg. media pe țară (56 kg). Perimetrul toracic în repaus (82 cm) are o valoare medie mai mică cu 3 cm, decît media pe țară. În schimb, valorile medii ale perimetrului toracic în inspirație maximă (87 cm) și expirație forțată (81 cm) sînt egale cu mediile pe țară. Elasticitatea toracică (6 cm) este inferioară cu 2 cm mediei pe țară (8 cm). Valoarea medie a forței flexorilor de la mîna dreaptă (33 kg) depășește cu 3 kg. media pe țară (30 kg), iar cea de la mîna stîngă (31 kg), cu 5 kg. (26 kg). capacitatea vitală, avînd valoarea medie de 2 784 cmc, este inferioară cu 300 cmc mediei, pe țară (3 100 cmc).

Indicele de nutriție are o valoare medie de 364 g, cu 14 g mai mult decît media pe țară (350 g). Indicele respirator, cu o valoare medie de 47 cmc, este mai mic cu 8 cmc decît media pe țară (55 cmc). Indicele de forță are o valoare medie de 55% din greutate, cu 5% mai mare decît media pe țară (50%).

Oamenii muncii din această grupă au o dezvoltare fizică bună. Forța musculară este crescută, datorită lucrului din producție, în special la mîna stîngă. În schimb, funcția respiratorie este puțin deficitară. Se remarcă la această grupă un surplus în greutate care trebuie corectat atît prin regim alimentar (reducerea consumului de făinoase și dulciuri), cît și prin practicarea exercițiilor fizice (mers pe jos în ritm mai susținut, alergări, practicarea ciclismului, înotului, gimnastică abdominală etc.).

Femei 31—40 ani

Grupul cercetat a fost de 25 muncitoare, avînd o vîrstă medie de 34 ani. Dacă înălțimea medie este aproape de valoarea medie pe țară în schimb greutatea depășește cu 7 kg. greutatea medie pe țară, ceea ce arată o tendință la obezitate. Acest lucru este atestat și de valoarea crescută a indicelui de nutriție (384 g față de 350 g, media pe țară). La această grupă se remarcă un deficit respirator exprimat printr-o valoare mai mică a capacității vitale cu circa 400 cmc și a indicelui respirator, a cărui valoare este de 39 cmc, față de 55 cmc, cît este valoarea medie pe țară. Pentru scăderea greutății, rămîn valabile recomandările făcute la grupa precedentă. În plus, la această grupă trebuie să capete o pondere crescută practicarea exercițiilor fizice și a ramurilor sportive care dezvoltă funcția respiratorie.

Femei 41—50 ani

Grupul cercetat a fost alcătuit din 20 persoane, avînd media de vîrstă de 45 ani. La acest grup se remarcă prezența obezității media greutății fiind de 70 kg., iar valoarea indicelui de nutriție, de 437 g. Deficitul respirator este și mai accentuat la această grupă, valoarea medie a capacității vitale fiind

doar de 1955 cmc, iar a indicelui respirator, de 29 cmc (față de 55 cmc). La această grupă și indicele de forță are o valoare mică. Prin practicarea exercițiilor fizice, la această grupă trebuie urmărite corectarea surplusului de greutate (pe lîngă regimul alimentar adecvat) și îmbunătățirea funcției respiratorii și a forței musculare.

În final, putem conchide că oamenii muncii femei studiate de la Întreprinderea Electronica au indicatori medico-biologici cu valori care se încadrează în valorile medii pe țară stabilite pentru femeile nesportive, pînă la vîrsta de 30 de ani. După această vîrstă se observă o tendință la îngrășare și o reducere a funcției respiratorii pînă la vîrsta de 40 de ani, iar după această vîrstă se instalează obezitatea, iar funcția respiratorie este mult diminuată. Explicația acestei stări de lucru rezidă, după părerea noastră, în faptul că paralel cu înaintarea în vîrstă crește și sedentarismul. De aceea, practicarea exercițiilor fizice și a sportului de masă este foarte indicată, mai ales la muncitoarele care depășesc vîrsta de 40 de ani (tabelul 2).

Tabelul 2

INDICATORI MEDICO-BIOLOGICI (VALORI MEDII)

(Bărbați)

VÎRSTA (ani)	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	Perimetrul toracic (cm)			Elasticitatea toracică (cm)	Forța flexori mînă (kgf)		Capacitatea vitală (Spirometria) (ml)	Indicele de nutriție Quételet (gr/cm)	Indicele respirator Demeny (ml/kg)	Indicele forță mîini (kg % gr)
			Rep.	Ins.	Exp.		Dr.	Stg.				
19-25	175	67	82	88	81	7	55	53	4240	383	63	80 %
26-30	173	71	85	91	84	7	54	51	3960	408	56	75 %
31-40	174	77	92	96	90	6	57	51	3837	442	50	71 %
41-50	169	76	93	97	91	6	50	46	3088	446	41	63 %

Bărbați 19—25 ani

Grupul cercetat a fost compus din 25 de muncitori, avînd o medie de vîrstă de 21 ani. Se remarcă la acest grup o bună dezvoltare fizică, valoarea medie a înălțimii (175 cm), depășind cu 2 cm înălțimea medie pe țară (173 cm), iar greutatea medie fiind egală cu media pe țară (67 kg). Starea de nutriție este bună, funcția respiratorie, de asemenea, iar forța musculară depășește valorile medii pe țară. (Ex. forța flexorilor mîinii drepte are o valoare medie de 55 kg., față de 42 kg., cea a mîinii stîngi, de 53 kg. față de 38, iar indicele de forță respiratorie 80% din greutate, față de 60%). Această stare de lucruri se explică și prin faptul că muncitorii cuprinși în această grupă de vîrstă sînt angrenați în practicarea exercițiilor fizice și sportului în cadrul asociației sportive a întreprinderii.

Bărbați 26—30 ani

Grupul cercetat a fost alcătuit din 25 de muncitori, avînd o medie de vîrstă de 27 ani. Din punct de vedere al înălțimii, grupul respectiv are o valoare medie de 173 cm, egală cu valoarea medie pe țară. În schimb, se remarcă o creștere în greutate, deci tendință de obezitate, valoarea medie a greutății grupului depășind cu 5 kg media pe țară, iar cea a indicelui de nutriție, cu 21 g. Apare și un ușor deficit respirator. În schimb, forța musculară depășește valorile medii pe țară. Este indicată angrenarea într-o mai mare măsură a muncitorilor din această grupă de vîrstă în practicarea exercițiilor fizice și sportului, pentru a preveni instalarea obezității și sedentarismului.

Bărbaţi 31—40 ani

Grupul examinat, compus din 16 muncitori, are o vîrstă medie de 33 de ani. La acest grup se remarcă o creştere şi mai marcată în greutate şi o scădere a funcţiei respiratorii, pusă în evidenţă prin valorile mai reduse ale elasticităţii toracice şi ale capacităţii vitale. Valorile medii ale perimetrului toracic sînt ridicate, dar nu prin excursiile peretelui toracic ci prin stratul subcutanat de grăsime, care este crescut. Forţa musculară este crescută. Şi pentru acest grup sînt indicate exerciţiile fizice cu eficienţă optimă în prevenirea obezităţii, precum şi regimul alimentar adecvat.

Bărbaţi 41—50 ani

Grupul a fost constituit din 17 muncitori avînd o vîrstă medie de 46 de ani. Valorile medii ale greutăţii şi indicelui de nutriţie sînt mai crescute decît la grupul precedent, arătînd o creştere a stării de obezitate. Comparativ cu muncitoarele din aceeaşi grupă de vîrstă, starea de obezitate este ceva mai mică. Funcţia respiratorie se reduce, în schimb, forţa musculară rămîne crescută. Recomandările pentru această grupă sînt aceleaşi ca şi pentru grupa precedentă.

INDICATORI MOTRICI

Au fost testate minimum 25 persoane la fiecare categorie de vîrstă şi sex, la următoarele probe :

— alergare de viteză pe 50 m plat, cronometraj, la pornire subiecţii fiind îmbrăcaţi în salopete şi pantofi de tenis ;

— săritura în lungime de pe loc ;

— aruncarea mingii medicinale de 5 kg. de pe loc, depărtat cu două mîini de jos spre înainte.

Rezistenţa nu a putut fi testată printr-o probă specifică (alergare). — tabelele 3 şi 4.

Tabelul 3

TESTĂRI MOTRICITATE -DATE MEDII COMPARATIVE

(Bărbaţi)

Categoria de vîrstă (ani)	50 m plat (sec.)			Săritura în lungime de pe loc (m)			Aruncarea mingii medicinale (m)		
	Media	Cel mai bun rezultat	Cel mai slab rezultat	Media	Cel mai bun rezultat	Cel mai slab rezultat	Media	Cel mai bun rezultat	Cel mai slab rezultat
20 - 25	7,74	6,4	13,0	2,00	2,45	1,15	7,06	10,0	4,00
26 - 30	8,55	6,5	10,1	1,95	2,40	1,55	6,63	8,50	3,65
31 - 35	8,95	7,3	15,8	1,73	2,15	1,30	6,94	8,05	6,35
36 - 40	8,60	8,4	8,8	1,57	1,85	1,30	5,02	5,55	4,50
41 - 45	10,33	8,7	16,0	1,59	2,15	0,80	5,67	6,25	3,90
46 - 50	9,07	7,6	10,4	1,67	1,90	1,35	6,36	6,60	5,65
51 - 55	11,16	8,9	15,0	1,38	1,85	1,10	4,91	6,15	4,20

INTERPRETAREA DATELOR

A. Alergare pe 50 m plat.

Media rezultatelor pe categorii de vîrstă se încadrează la bărbaţi între 7,74 secunde şi 11,16 sec. iar la femei între 10,63 sec. şi 17,5 sec., Valorile medii sînt relativ corespunzătoare categoriilor de vîrste. La o analiză mai atentă a rezultatelor atît la bărbaţi cît şi la femei, observăm o lipsă de omogenitate a

Tabelul 4

TESTĂRI MOTRICITATE - DATE MEDII COMPARATIVE

(Femei)

Categoria de vîrstă (ani)	50 m plat (sec.)			Săritura în lungime de pe loc (m)			Aruncarea mingii medicinale (m)		
	Media	Cel mai bun rezultat	Cel mai slab rezultat	Media	Cel mai bun rezultat	Cel mai slab rezultat	Media	Cel mai bun rezultat	Cel mai slab rezultat
20 - 25	10,63	8,1	14,2	1,52	2,00	0,90	4,42	7,00	2,55
26 - 30	11,79	8,9	20,0	1,22	1,90	0,60	4,00	5,55	2,50
31 - 35	12,02	8,1	15,8	1,30	2,45	0,80	3,99	6,85	2,60
36 - 40	14,05	11,1	16,0	1,16	1,80	0,85	3,55	5,00	2,40
41 - 45	13,99	11,9	21,0	1,11	1,40	0,55	3,51	4,25	2,70
46 - 50	13,30	12,6	14,7	1,02	1,40	0,85	4,48	4,80	4,20
51 - 55	17,5	14,4	20,0	0,91	1,10	0,80	3,75	4,20	3,20

pregătirii fizice privind alergarea de viteză materializată prin valorile medii pe categorii de vîrstă. Se constată o scădere a capacității de alergare la bărbații care depășesc vîrsta 41—45 de ani (10,33 sec.) și 50—55 ani (11,16 sec.) ; la femei această scădere apare la vîrsta 36—40 ani (14,05 sec.) și 51—55 ani (17,50 sec.). De remarcat categoria de vîrstă 36—50 ani bărbați și femei, unde indicatorii obținuți sînt superiori categoriilor de vîrstă apropiată.

B. **Săritura în lungime de pe loc**

Vallorile medii pe categorii de vîrstă se încadrează între 2 m. la 20—25 ani și 1,38 m. la 51—55 ani bărbați ; între 1,52 m. și 0,91 m. la femei la aceleași vîrste. În general, constatăm valori medii apropiate chiar la diferențe mari de vîrste atît pentru bărbați cît și pentru femei la săritura în lungime. Dacă la bărbați între valorile maxime și minime găsim diferențe de la 2,45 m. pînă la 1,15 m., la femei la aproape toate categoriile de vîrstă avem unele valori sub 1 m. Acest lucru scoate în evidență cu tărie lipsa de forță în picioare și detentă datorită sedentarismului, lipsei de practicare sistematică a exercițiilor fizice, a obezității.

C. **Aruncarea mingii medicinale**

Și la această probă rezultatele medii pe categorii de vîrstă arată valori apropiate atît la bărbați cît și la femei : 7,06 m—4,91 m, respectiv 4,48 m și 3,51 m. Și la această probă constatăm diferențe foarte mari între valorile maxime și minime.

CONCLUZII GENERALE

1. Studiul efectuat scoate în evidență necesitatea de mișcare, de practicare a exercițiilor fizice cu atît mai mult cu cît înaintăm în vîrstă.

2. Reușita în practicarea exercițiilor fizice este cu atît mai notabilă cu cît activitățile sînt alese în raport de preferințe, necesități și cu cît se conștientizează mai bine fenomenul practicării sportului.

3. Cu cît se înaintează în vîrstă, atît la femei cît și la bărbați, se constată o creștere a stării de nutriție materializată prin sporirea greutății și a indicelui de nutriție Quételet ale căror valori arată o pronunțată stare de obezitate mai ales la vîrsta de 41—50 de ani, în special la femei. Această situație nu este de loc îmbucurătoare dacă reținem faptul că tendința la îngrășare începe să se

manifeste net începînd cu vîrsta de 30 de ani. Ea este consecința pe de o parte a unei alimentații neraționale iar pe de altă parte și a lipsei de mișcare, a sedentarismului instalat prea de timpuriu la un mare număr de lucrători.

4. Odată cu înaintarea în vîrstă se constată o scădere a funcției respiratorii marcată prin valori mai scăzute ale elasticității toracice, ale capacității vitale și ale indicelui respirator al lui Demeny.

Toate acestea arată cît de necesară este practicarea exercițiilor fizice, a activităților turistice și sportive în rîndul muncitorilor, în mod organizat și în forme accesibile care, prin efectele lor binefăcătoare, vor înlătura în bună măsură această stare de lucruri.

5. La subiecții care au practicat sistematic gimnastica la locul de muncă ca și alte forme de activități sportive au crescut producția și productivitatea muncii.

M. BÎRJEGA et collab : Le perfectionnement de la pratique des exercices physiques, des activités touristiques et du sport de masse chez diverses catégories de population

La recherche a un caractère longitudinal, sur une période de 5 ans, comprenant 5 types d'activités : industrie légère, électronique, constructions des machines, chimique et instituts de projection. Les buts de la recherche : sondage de l'opinion des travailleurs concernant leurs options pour les différentes branches sportives ; l'amélioration du contenu du programme des activités sportives dans les cadre de l'entreprise ; l'établissement des quelques indicateurs d'ordre medico- biologique et motrice pour hommes et femmes et différentes catégories d'âge.

L'étude a été effectué sur la base des questionnaires et a compris 2 633 personnes (hommes et femmes) entre 16 et 56 ans.

On a utilisé les indices suivants : antropométriques, de nutrition (Quetelet), respiratoire Démeny et de force des muscles de flexion de la main.

Le traitement des donnés a mis en évidence la nécessité du mouvement, de la pratique des exercices physiques surtout și on avance en âge.

Chez les femmes au déla de 50 ans, l'indice Quetelet montre une evidente propension pour l'obésité. Il est évidente, aux âges avancés une diminution de la fonction respiratoire marqué par des valeurs plus basses de l'élasticité thoracique.

Ces effets démontrent la nécessité de la pratique des exercices physiques, du tourisme et du sport par les travailleurs.

M. BÎRJEGA and team : Improving Physical Exercise Practice, Tourist Activities and Mass Sports for Various Population Categories

This article is the outcome of a research conducted along five years and encompassing five kinds of activities : light industry, electronic engineering, mechanical engineering, chemistry and designing. The aims of the research were : to sound the opinion of the working people and find out their options for various sports branches ; to improve the content of the programme of sporting activities within the enterprise ; to establish medical, biological and motive indicators for men and women of different age groups.

The study was based om a questionnaire and comprised 2633 individuals (men and women aged between 16 and 56).

The following indicators were used : athropometrical, of nutrition (Quételet), respiratory (Démeny) and of strength (hand flexors).

The processing of the respective data has emphasized the necessity of exercise, i.e. of practising physical education, particularly as we advance in age.

With women even 50 the Quételet nutrition indicator points to a marked obesity.

Likewise, there is a reduction of the respiratory function with the age, marked by lower values of the thoracic elasticity.

All this has pointed out how necessary it is to practice physical education, to be involved in tourist and sporting activities.

OPINII - CONSULTAȚII

CERINȚE PSIHO-PEDAGOGICE ÎN INSTRUIREA SPORTIVILOR ADOLESCENȚI

Prof. MARCEL ȘERBAN
Clubul sportiv „Viitorul" București
Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C. N. E. F. S.

Cercetările psihologice cu privire la adolescență sînt foarte numeroase, iar aspectele din care este privită aceasta, de asemenea, variate. Există un punct de vedere care s-a consolidat mai ales în prima jumătate a secolului al XX-lea, conform căruia perioada adolescenței este o etapă în care are loc **cea mai intensă dezvoltare a omului,** spre deosebire de pubertate, în care domină mai ales dezvoltarea somatofiziologică.

Perioada adolescenței se caracterizează printr-o intensă dezvoltare a personalității, prin cristalizarea evidentă a concepției despre lume și viață, prin clarificarea și intensificarea elaborării idealurilor, printr-o intensă evoluție a laturii afective, volitive și motivaționale, datorită printre altele și alegerii unei profesii.

Această etapă reprezintă nu doar ieșirea din vîrsta pubertății, ci și „ieșirea" figurativă din societatea de tip tutelar familial și școlar și integrarea în viața socială cu toate caracteristicile ei.

Adolescența este considerată în genere ca reprezentînd vîrsta marii sincerități, a neliniștilor, a naivității și aderării fără nici o rezervă la adevăr și dreptate.

De obicei, perioada adolescenței, a ieșirii din etapele pubertare este împărțită în două subperioade : preadolescența și adolescența propriu-zisă — fig. 1.

MARILE ADEVĂRURI DESPRE ADOLESCENȚĂ

Deși fiecare etapă de vîrstă își are valoarea sa în evoluția ființei umane, întrucît este consecința celei dinainte și o pregătește pe cea care o urmează, adolescența ocupă totuși un loc deosebit de important, fiind vîrsta recordurilor sportive, a marilor prefaceri, a marilor efervescențe, vîrsta la care se plămădește omul de mîine.

Cea mai importantă cucerire a hebelogiei contemporane constă în stabilirea adevărului cu privire la „criza" adolescenței, considerată multă vreme ca o perioadă clasică de „dezechilibru", cu privire la „inevitabilitatea" ei și formele violente de manifestare, cauza principală fiind un „iminent" fenomen fiziologic : maturizarea sexuală.

„Criza" nu dispare, într-adevăr, dar i se precizează — științific — sensul. Dacă pînă la adolescență, dezvoltarea copilului se produce **unitar** (în ceea ce privește laturile personalității, biologică și socială) și **ritmic,** în adolescență unitatea și ritmul suferă schimbări. Astfel, unele laturi ating un grad mai mare de dezvoltare, în timp ce altele rămîn în urmă, iar ritmul nu numai că nu mai este același — accelerîndu-se în ansamblul lui — ci este diferit de la o componentă la alta, de unde și fenomenul de **accelerație și aritmie,** deosebit de important în perimetrul vieții sportive.

Acesta este sensul științific al crizei și deși el rămîne de neevitat, nu mai are semnificația negativă a formelor de manifestare. Mai mult decît atît, cu acest sens științific, fenomenul nici nu mai este considerat specific adolescenței ci ca unul repetabil de mai multe ori în ontogeneză.

Începuturile adolescenței reprezintă un răgaz totuși pentru familie și anturaj, răscolite de furtunile pubertății. Astfel, raporturile dintre adulți-

Principalele caracteristici ale vîrstei adolescenței

după Ursula Schiopu

Nr. crt.	Denumirea subperioadei	Caracteristici esențiale de comportament
1	PREADOLESCENȚA	Intensificarea vioiciunii și a situațiilor în care adolescenții manifestă hotărîri deliberate. În mod concret începe odată cu stabilirea maturității biologice. Mai persistă unele manifestări agitate, o oarecare extravaganță, neliniște, modificări de dispoziție, de apetit alimentar, momente de oboseală, reacții necontrolate, dificultăți de concentrare și de efort (temporare). Se dezvoltă interesul pentru situațiile de adaptare socială. Expresia feței devine mai precisă și nuanțată. Individualitatea devine mai conturată. Se formează păreri personale care pot fi argumentate. Crește interesul pentru problemele abstracte și de sinteză. Se manifestă dorința de afirmare personală. Apare stabilizarea relativă a ciclicității lunare a menstrelor la fete și o echilibrare, însoțită de o oarecare timorare față de experiența sexuală la băieți.
2	ADOLESCENȚA propriu-zisă sau marea adolescență	Se dezvoltă un nou și intens echilibru, o formă complexă de adaptare socială. Se formează o conduită specifică adultului. Se constituie intens o serie de trăsături de caracter, legate de sentimentul responsabilității, al onoarei, al independenței. Este o fază de complexă introspecție și construcție interioară, care uneori îl opune pe adolescent ca generație nouă, mai dinamică și grăbită, generației părinților săi. Adolescentul este un nonconservatorist, un original. Apare etapa înfruntării cu luciditate a vieții adulte, prin numeroase străduințe legate de dobîndirea unei profesiuni. La adolescența prelungită (peste 18, 19 ani) se manifestă atitudini critice intense, pasiunea pentru informarea generală, interese culturale foarte numeroase și neorganizate, mondenismul și viața sentimentală instabilă. Adolescentul sportiv este capabil de obținerea unor recorduri impresionante.

Fig. 1

copii par dintr-odată că sînt plasate sub semnul unei căutări reciproce, al înțelegerii și al aprobării. Se poate afirma că adolescentul, după ce a atins un palier de echilibru, dorește să se apropie de adulți și să le arate afecțiunea și încrederea sa. Acum el se arată complezent, politicos, gata să întovărășească adulții și aceste adevăruri trebuiesc înțelese corect de toți cei ce se ocupă de el.

VÎRSTA DESTĂINUIRILOR

Adolescența este vîrsta confidențelor legate de primele flirturi. Este remarcabil faptul că adolescentul cere părinților săi mai ales confidențe asupra trecutului lor sentimental. Această ocazie de a discuta cu adolescentul toate aspectele atît de complexe ale moralei sexuale și ale evoluției acesteia nu trebuie scăpată. Antrenorul este întrebat, i se cer sfa-

turi, sau este pus în situația de a da sfaturi și recomandări. Nu trebuie să se facă „morală" unui adolescent de la înălțimea unor principii, ci să se discute deschis și uman problemele care-i preocupă pe cei tineri și asupra cărora **sînt dispuși să asculte** punctul de vedere al celor mai în vîrstă, cu experiență.

Se știe din experiența umanității că dezamăgirile trăite în perioada adolescenței pot fi extrem de puternice, iar de multe ori ele pot marca existența tînărului.

VÎRSTA CONTESTAȚIEI

Însăși buna lui înțelegere cu adulții îi apare adolescentului ca un semn al dependenței sale și al unei inferiorități restante din copilărie. Din acest motiv el se poate revolta împotriva acestei atitudini, pe care o socotește protecționistă și paternalistă. În mod intenționat el va afișa anumite libertăți de decizie : să se trezească la amiază pentru că „așa îmi place", să nu-și tundă părul, tot pentru că „așa-mi place", să poarte tocuri foarte înalte sau blugi peticiți și soioși, tot pentru același motiv. La replica eventuală a adulților, „de ce ?", strigătul lui „războinic" este de regulă stereotip „pentru că **așa îmi place !**".

La început adolescentul nu prea știe ce vrea, în schimb știe foarte bine **ce nu vrea :** în această categorie fiind incluse cele mai multe din cerințele adulților, față de care este înclinat să le conteste și să-și impună propriul lui punct de vedere. Preocuparea lui majoră în relațiile cu adultul este **să stabilească raporturi de egalitate** și nu raporturi de tipul celor dintre cel educat și educator. El este, din acest motiv, tentat să respingă sfaturile date „pentru binele lui" pe care le consideră ipocrite pentru că în spatele lor s-ar ascunde porunci. Precipitarea lui de a-și lua propriile răspunderi îl obligă după cum simte el însuși să se autodefinească și începe prin a nega copilul care a fost și care nu exista și nu gîndea decît în funcție de ceilalți. Cunoașterea propriului eu începe prin cunoașterea a ceea ce **el nu acceptă,** a ceea ce **el nu gîndește,** a ceea ce **el nu dorește.**

Confruntarea dintre experiența sa și normele impuse culminează cu conflicte, uneori deosebit de ascuțite, dar întotdeauna este bine să avem în vedere dimensiunea afectivă a acestei lupte. Chiar dacă fiecare dintre „adversari" pare că se situează pe o poziție fermă, el nu dorește să rupă relațiile, ci să stabilească un contact „adevărat" cu celălalt. Din acest motiv, adolescentul este deosebit de sensibil față de manifestările de respingere și față de judecata adultului, căruia îi poate critica modul de comportare, dar este gata să-i recunoască stabilitatea și experiența. Această conduită are în ea ceva ambiguu, care transpiră în timiditatea lui ; lipsa de încredere îl obligă să ia ca punct de referință adultul, care în cele din urmă îi va confirma opinia pe care o are despre el însuși.

Din acest motiv, părerile adolescentului despre el însuși sau despre adult, cît și ale adultului despre tînăr constituie un teren de cunoaștere, un motiv de schimbare a opticii, prilej pentru adulți de a descoperi că adolescența reprezintă o lume cu probleme complexe și diferențiate, iar pentru tineri de a vedea în adulți nu o generație refractară, închistată, adversă, ci modele de urmat, experiență, îndrumare*.

ADOLESCENTUL CAMPION SPORTIV

În general se apreciază că evoluția în activitatea sportivă se desfășoară după principiul „pîlniei", iar adolescența este asociată cu partea ei cea mai îngustă. Unii sportivi tineri, deosebit de dotați și competent instruiți, ajung să cunoască succesul sportiv, devenind campioni naționali, balcanici, europeni, mondiali sau olimpici la o vîrstă cînd maturizarea lor socială este departe de a se fi terminat.

Acest lucru apare însă ca o caracteristică esențială a tineretului contemporan, ea atestînd o bună stabilitate a **„comportamentului realizării"** (achievement behaviour).

Dacă ne gîndim că la o asemenea vîrstă, adolescentul se vede pus într-o situație socială de excepție, rezultă că o astfel de realizare se însoțește cu unele particularități ale personalității lor.

---

* **I. Dumitrescu, N. Andrei :** În dialog adolescenții și adulții ?, Ed. Albatros, București, 1978.

Performanța sportivă presupune o dotare, în primul rînd nativă, care poate îmbrăca diferite forme de exprimare, mergînd de la ușurință în rezolvarea unor sarcini implicînd viteză, forță, rezistență, îndemînare, sau echilibru, pînă la estetica mișcării, inteligență speculativă, coordonare-precizie sau complexitate. Practicarea sistematică a efortului în care sînt solicitate la maximum capacitățile de mobilizare voluntară, o mare nevoie de succes, spiritul de dominație, autocontrolul, încrederea în sine, sau autodepășirea, duc inevitabil la un efect retroactiv „feed-back".

Cei care păstrează o motivație ridicată pentru competiția sportivă au mai multe din următoarele trăsături de personalitate (Nuttin), schițate în copilărie și fixate intens în această etapă de viață, în adolescență (fig. 2).

Aceste trăsături caracterizează orice **performer**, care ajunge prin calitățile sale **exponent social**, primul sau printre primii în specialitatea sa (știință, artă, tehnică, sport).

Constelația personalității performerului

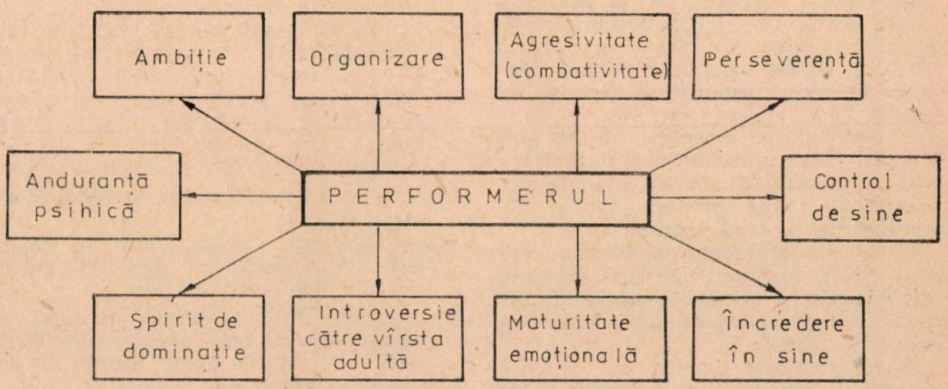


Fig. 2

Orice performer la care apare VOCAȚIA performanței are o mare nevoie de succes, dar această nevoie nu este ireală, ca la personalitățile exaltate, ci se împletește cu tendința de a-și fixa scopuri realiste față de ei înșiși și de alții.

Această **fixare de scopuri**, idealuri și năzuințe este intensă la vîrsta adolescenței. De ce, ne putem întreba, adolescentul se confruntă mai mult cu aceste situații, iar răspunsul este următorul.

Dacă în copilărie, vlăstarul de om acționează sub impulsuri neordonate logic, mai mult sub presiunea exercitată de familie, anturaj, școală, în adolescență tînărul încearcă să se definească **cine este,** iar această identificare reprezintă una dintre problemele principale pe care le întîlnim la ei.

O competiție purtată sub girul unor exigențe sporite oferă adolescentului ocazia de a se măsura ATÎT CU SINE ÎNSUȘI, cît și cu alții, iar această imagine comparată VA ÎNTĂRI sau VA SLĂBI bazele personalității sale.

Psihologul sportiv Robert Denttec afirma, pe bună dreptate, că „preocuparea adolescentului nu are ca scop rezolvarea problemei de învățare și perfecționare a îndemînării și a competenței în principal, ci mai ales să-și EVALUEZE IDENTITATEA".

Legat de acest aspect, se apreciază că dezvoltarea forțelor fizice ar fi într-o oarecare măsură exprimarea exterioară a dezvoltării forței eului.

În paralel, practicarea sportului cere curajul de a învinge anumite temeri, specifice activității de performanță : teama de efort, de suferința eșecului, de risc, de accidente, de durere fizică etc. Or, adolescentul care face față acestor dificultăți **își dezvoltă stima față de sine, își amplifică imaginea eului și dobîndește suficientă încredere pentru a înfrunta noi provocări.**

Trebuie reținut aspectul esențial că nivelul de aspirație al unui adolescent sportiv este stabilit în funcție de **imaginea pe care și-o face despre el însuși.** Din acest motiv performanțele

realizate permit de cele mai multe ori dezvoltarea unui nou nivel de aspirație, realist.

ADOLESCENTUL ȘI RISCUL

În general, vîrsta adolescenței este recunoscută ca fiind cea a „provocărilor", cărora trebuie să li se facă față, ca și cea a idealurilor înalte și a nevoii de a se autodepăși. Competiția sportivă oferă ocazia de a actualiza toate aceste tendințe, dar nu trebuie pierdut din vedere aspectul riscurilor pe care le implică structura unui nivel de aspirație prea ridicat, în comparație cu posibilitățile **actuale** ale tineretului.

În practica sportivă se întîmplă de multe ori ca unii adolescenți grăbiți, nerăbdători față de trecerea timpului, să dorească mai mult decît pot sau decît li se fixează ca sarcină de performanță. Dintr-un impuls lăuntric irezistibil, acești tineri pot friza de multe ori riscul, încercînd să forțeze nota și indicațiile antrenorului, expunîndu-se la riscuri și accidente, uneori dramatice. Vom da cîteva exemple edificatoare :

— sportiv luptător, de 19 ani, primește provocarea unui coechipier de a ridica puntea din față a unui... Trabant, ocazie care îi provoacă dezlipire de retină (afecțiune deosebit de gravă) ;

— sportivă patinatoare, de 16 ani, execută fără supraveghere și fără indicație de specialitate (în absența antrenorului) triplă piruetă, iar în cădere își fracturează femurul ;

— sportiv gimnast, de 20 ani, execută nesupravegheat și fără indicația antrenorului o săritură extrem de dificilă, care îi provoacă leziuni ale coloanei vertebrale.

Sigur că aceste cazuri sînt cu totul izolate, în raport cu numărul celor care practică sportul de mare performanță, ceea ce nu trebuie să provoace inhibiții sau temeri exagerate pentru tinerii noștri sportivi sau pentru părinții lor.

Orice risc sau accident poate fi evitat, dacă regula de a se supune unor indicații de specialitate se respectă.

Iată de ce pentru această vîrstă se pun unele probleme foarte delicate și complexe de structurare a **bazei personalității** viitorului adult, care bază poate fi trainică, solidă și armonioasă sau dimpotrivă.

Este bine să se rețină ideea că atunci cînd un adolescent realizează un succes sportiv, în universul său psihic nu apare automat un sentiment de liniște și siguranță, deoarece labilitatea recordurilor este bine cunoscută, mai ales în zilele noastre.

În această perioadă, cînd adolescentul se descoperă și se evaluează, în funcție de ceea ce realizează concret (și nu de ceea ce ar dori), se fixează sentimentele de evaluare corectă și realistă a propriului EU sau COMPLEXELE, atît de dăunătoare performanței.

Tot acum se fixează și structura afectivității : echilibrată sau dezechilibrată, stabilă sau labilă, puternică sau slabă.

Teama de succes poate îmbrăca uneori forme acute „fobice" (nikefobia), care se manifestă mai ales la tinerii cărora li s-a forțat succesul sportiv prea de timpuriu, sau explozia lor de talent a atras atenția opiniei publice în mod brusc și accentuat.

Este bine să cunoaștem, succint, care sînt principalele simptome de comportament pentru această situație :

— sportivul trăiește un sentiment crescut de inadaptare socială și de izolare emoțională ;

— apar sentimentul de vinovăție (culpabilitate) și resentimente inconștiente față de antrenor, suporteri, părinți, sau presă, caracterizate printr-o trăire emoțională puternică (neliniște, ură, revoltă, dorință de răzbunare, mînie, furie, apatie, dezgust) ;

— teamă permanentă la ideea că este incapabil să repete cele mai bune performanțe realizate sau să egaleze (să depășească) pe sportivul care a fost idealul (modelul) său.

Aceste trăiri penibile nu apar cu necesitate la orice sportiv-adolescent care a „gustat" fiorii succesului național și mondial.

NEVOIA ADOLESCENTULUI DE A FI RESPECTAT

Noul tip de educație a tineretului pretinde că trebuie să se renunțe la formele paternaliste, perimate, și să fie bazat pe o stimulare directă a acțiunii tinerilor, pe participarea lor reală la viața socială. Tineretul trebuie să-și poată manifesta dinamismul și fantezia, iar acest nou dialog cu tinerii trebuie să se caracterizeze prin sinceritate și spirit novator. Acest dialog nu trebuie să evite problemele actuale, chiar dacă acestea sînt difi-

cile. Este esențial, pentru educatori, de a nu se mulțumi să formeze tinerii, ci **să se formeze ei înșiși în funcție de tineri,** angajînd cu ei un dialog real, bilateral. Iată o teză contemporană, îndrăzneață și plină de umanism, aparținînd Comisiei naționale române pentru UNESCO, în cadrul studiului prezentat la Reuniunea internațională a experților în problemele tineretului, București, 10—17 dec. 1968.

Dacă pentru educatori este esențial nu doar să formeze tinerii ci să se formeze ei înșiși în funcție de tineri, rezultă că și în cazul sportivilor de performanță regula se cere aplicată.

Nu de puține ori ce se ocupă de tineretul sportiv evită „să se coboare" la vîrsta acestuia, considerînd că este de datoria celor „mici" să-i urmeze pe cei „mari", care au experiență, competență. Ciocnirile dintre cele două generații apar inevitabile în acest context.

Dacă localizăm discuția la nivelul relațiilor dintre sportivii adolescenți și antrenorii lor, este evident într-un anumit sens ca antrenorul să pretindă tinerilor ascultare, condescendență, respect și stimă, dar ne întrebăm dacă nu este la fel de bine ca aceste cerințe să fie **reciproce.** A-l desconsidera pe tînăr, a-l investi doar cu calitățile tinereții, elanului sau patosului, fără a-i ocroti posibilitățile fizice și spirituale, remarcabile, în plină înflorescență, înseamnă a netezi drumul spre conflicte grave.

În practica sportivă apar însă unele excepții de la această regulă, care excepții nu fac decît s-o confirme. Astfel încît la unele discipline sportive autocrația antrenorului permite unui anumit colectiv să lucreze temeinic, fără întrebări-discuții, despicarea „firului" în patru sau colaborări pe alte planuri. Este vorba de disciplinele ciclice, cu un volum imens de efort, desfășurat stereotip (canotaj, kaiac-canoe, alergări), la care stilul raporturilor dintre antrenor și sportivi este altul decît la sporturi aciclice (jocuri, scrimă, pentatlon, tir, patinaj, sărituri în apă, șah), unde acest raport are o altă alură.

A egaliza aceste cerințe este la fel de dăunător ca atunci cînd nu le înțelegem și le criticăm. Păstrînd și de această dată simțul măsurii trebuie să acceptăm ideea fundamentală că indiferent de disciplina practicată, nevoia de a fi stimat la adolescență îmbracă forme deosebit de acute, care pot parcurge drumul sinuos al crizei de originalitate, despre care vom discuta în continuare.

ADOLESCENTUL ȘI CRIZA DE ORIGINALITATE

Adolescentul poate exprima destule manifestări de neconcordanță față de cerințele și solicitările noi pe care le impune societatea prin intermediul familiei, al școlii, al activității sportive sau al opiniei publice. Această nonconcordanță are forme de manifestare foarte diferite în cazuri concrete. Se folosește expresia „criză de originalitate" pentru totalitatea manifestărilor de comportament și atitudini copilărești care persistă la adolescent, pentru opoziția lui fățișă sau interioară față de reglementarea nouă în care trebuie să-și satisfacă dorințele și trebuințele (U. Schiopu).

Criza de originalitate se referă la ansamblul conduitelor adolescentului, prin care el caută să armonizeze aspirațiile, atitudinile, conștiința de sine etc. cu condițiile concrete ale vieții în care trăiește. Această criză de regulă „sparge" atmosfera calmă în care coexista tînărul. Conduita opozantă a acestuia este adesea absurdă și dizarmonică față de coordonatele situației în care se exprimă. Există însă o contribuție latentă a „crizei de originalitate" a adolescentului la mutațiile culturale și sociale care au loc în zilele noastre. Pentru a înțelege mai bine semnificația ei, deosebit de acută pentru un performer sportiv, vom lua în considerare cîteva domenii în care ea se exprimă: creația artistică, literară și artizanală ; creația tehnică și competiția sportivă, care ne interesează în mod deosebit. În această privință tineretul a adus și aduce o contribuție de prestigiu deosebit, caracterizat prin „spargerea" a numeroase recorduri și prin crearea unui nou stil de sportivitate.

Contribuția adolescenților la aceste mutații culturale și sociale trebuie privită și din punct de vedere al idealurilor, generozității, al devotamentului față de umanitate. Deci criza de originalitate nu implică apriori elemente negative, sugerate eventual de sensul termenului „criză" ; ea poate însemna spargerea cotidianului, „răz-

boi" declarat rutinei și conservatorismului, aderarea către nou, descătușarea de fantezie.

ASPECTE ALE DEZVOLTĂRII PSIHICE

Caracteristic este faptul că în adolescență dezvoltarea psihică se manifestă și ca o restructurare a tuturor trebuințelor, inclusiv a celor de bază. Acest plan al trebuințelor este influențat substanțial de ansamblul proceselor de adaptare și creștere-maturizare din această etapă.

Adoptînd ca plan de referință așanumita piramidă a trebuințelor (Maslow), în care există o largă bază a trebuințelor fundamentale, legate de satisfacerea unor necesități vitale, în adolescență acestea se completează cu alt gen de trebuințe complexe și importante pentru definirea omului matur (fig. 3). **Trebuințele fundamentale** sînt cele legate de satisfacerea hranei, a setei, la care apar, ca noutate, cele sexuale (de tandrețe și de erotism) care le restructurează configurația în comparație cu alte vîrste.

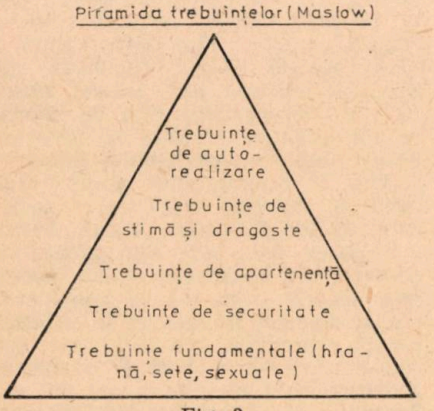


Fig. 3

Trebuințele de siguranță (de securitate) își caută în adolescență o bază socială mai largă decît familia, fapt care face să se creeze **sentimentul de generație.**

Trebuințele de apartenență se exprimă prin deplasarea lor spre grupurile de aceeași generație. În contextul lor se insinuează și sentimentele de prietenie, sentimentele conștientizate legate de popor, de clasă socială sau de diferite organizații de tineret.

Trebuințele de stimă și de dragoste se intensifică mult, ca dealtfel și trebuințele de **autorealizare,** în zonele cărora se exprimă formele mai rafinate de „criză de originalitate". Aceste trebuințe de autorealizare sînt întreținute de dezvoltarea accentuată a conștiinței de sine. Piramida lui Maslow oferă un model satisfăcător de operare ordonată în sistemul trebuințelor și permite să înțelegem care anume din acestea se consolidează în perioada de care se vorbește.

Ignorarea acestor aspecte legate de dezvoltarea tineretului, ori considerarea că aceste transformări nu prezintă prea mare importanță pentru planul „cuminte" al dezvoltării frizează o optică „mioapă" față de reguliile implicate în formele de interrelație și intercondiționare a fenomenelor de fond (și nu marginale) ale dezvoltării umane*.

Printre efectele complexe ale transformărilor biopsihologice există un aspect important care ține de domeniul încorporării de caracteristici social-culturale (în comportament), prin **condiționarea distanțelor.**

Edward T. Hall, considerat ca inițiatorul domeniului distanțelor (proxemica) a descris patru distanțe posibile, prezentate în structura relațiilor convenționale și libere umane, distanță care încorporează aspecte și convenienție de rol și statut social și creează o bază a conduitelor adulte pe măsură ce se realizează ca atare. Să urmărim succint relația dintre aceste aspecte și adolescentul-sportiv.

Se știe că atunci cînd are loc o relație de comunicare, se exprimă atitudini, comportamente-distanțe spațiale și verbale, legate de anumite reguli social-culturale, la care se aderă prin respectarea lor. Cu alte cuvinte, „distanța spațială" este specifică în anumite conduite sociale.

În cadrul relațiilor de comunicare dintre antrenor sau conducător sportiv (șef de club, secție, for federal, mișcare sportivă), nuanțarea acestor distanțe nu este de neglijat. Fără a intra prea mult în detalii este bine să se rețină faptul că un pedagog care știe să manevreze subtil distanțele va ști să stabilească o măsură, o limită a respectului și a demnității, cu efecte pozitive asupra grupului sportiv.

* U. Schiopu, Criza de originalitate la adolescenți, EDP, Buc., 1979.

Iată de ce nu este bine să se facă comunicări de la o distanță „personală" sau „intimă" și nici să se asculte vreo comunicare „intimă" a sportivului de la o distanță „oficială", lăsînd sportivul în picioare.

Pedagogul sportiv trebuie să dovedească aceeași abilitate în nuanțarea distanțelor, reglîndu-le subtil în timpul vizitei la unele secții sau loturi sportive compuse din tineri. Tot în aceeași direcție se menționează faptul că un conducător sportiv nu este bine să abuzeze de distanța „publică" și „oficială" în detrimentul distanțelor „personale" sau „intime", ci să le alterneze de o asemenea manieră încît grupul sportiv să beneficieze din plin de personalitatea și stima pe care o degajă autoritatea funcției conducătorului respectiv.

Înaintea J.O. — Montreal, 1976, la lotul național de scrimă a sosit o delegație de conducători ai mișcării noastre sportive. Maniera în care s-au purtat discuții a dovedit o bună înțelegere și stăpînire a „distanțelor" de care discutăm. Cei mai mulți scrimeri adolescenți au fost impresionați de faptul că un conducător sportiv important (Lia Manoliu) a discutat cu ei „intim".

M. ȘERBAN, MARIA ȘERBAN : Exigences psycho-pédagogiques dans l'instruction des sportifs adolescents (I)

La période de l'adolescence est caractérisée par un développement sensible de la personalité, par la formation et la définition d'une conception sur le monde et sur la vie, par une intense évolution des caractéristiques afectives, volitives et motivationelles.

L'adolescence est considére, généralement, comme l'âge de la grande sincérité, des troubles, des angoisses, de la naiveté, du penchant sans reserve vers la vérité et la justice.

D'habitude. la période de l'adolescence, la sortie des etapes pubertaires est divisé en deux sous-périodes : la préadolescence et l'adolescence proprement dite.

Certains jeunes sportifs, spécialement doués, connaissent le succès devenant champions nationaux, balcaniques, européens, mondiaux ou olympiques a une âge quand leur maturité sociale est loin d'être accomplie.

La performance sportive exige des dons naturels qui peuvent avoir diverses formes d'exprimation, de la facilité de resoudre certaines problèmes jusqu'au maitrise de soi-même ou la capacité de se dépasser.

Ceux qui préservent leur motivation pour la compétition sportive gardent leurs traits de personalité parues pendant l'enfance et fixés dans la période de l'adolescence.

M. ȘERBAN, MARIA ȘERBAN : Psycho-Pedagogical Requirements in the Instruction of Adolescent Sportsmen and Sportswomen (I)

Adolescence is characterized by the development of personality, by an obvious crystallization of the world and life views, and by an intensive evolution of the affective, volitive and motivational aspects. In general, adolescence is viewed as period when sincerity, restlessness, and artlessness and the allegiance to truth and justice have the heaviest say.

Usually the period of adolescence is divided into two subperiods : preadolescence and adolescence proper.

Some of the very gifted young sportsmen and sportswomen make a name for themselves in sports ; they become national, Balkan, European, world or Olympic champions at an age when they are not yet socially mature.

Performance in sports assumes inborn qualities which can be variously expressed. They may take such forms as self-control and self-assertion.

The people preserving great motivation for sports competition, already in their adolescence showed personality features only outlined in their childhood which took a real shape in that stage of their lives.

OPINII - CONSULTAȚII

SPORT ŞI LIMBĂ (XI)

VICTOR BĂNCIULESCU

JUDOKA sau sportivul fără plural în românește. Cu două decenii în urmă, cînd noul sport de tip oriental își făcea intrarea în nomenclatorul olimpic și începuse să fie adoptat și de tineretul nostru, era firesc ca promotorii unei practici cvasi-necunoscute să se afle sub (și să suporte) influența terminologiei originare. Judo ne venea (nouă și în lumea extra-orientală) din Japonia, ca o formă net sportivă a unor exerciții pe care înainte le cunoscusem sub denumirea de jiu-jitsu și le catalogasem în aria mijloacelor de autoapărare (dovadă fiind faptul că ele erau, pe vremuri, predate în primul rînd în mediul polițienesc). Așadar, judo ne-a venit încărcat cu o terminologie proprie, destul de greoaie pentru orice european, cu zeci și zeci de numiri care, încet-încet, prin forța regulamentelor sportive simplificate, s-au împuținat în uzul zilnic, cele cîteva „clasice" fiind astăzi trăsăturile orale caracteristice ale reuniunilor de judo : ippon, waza-ari, yusei-gachi, hantei, koka etc. Dincolo de titulatura sportului : judo ; dincolo de numirea echipamentului specific : kimono ; dincolo, poate, de numele saltelei de concurs : tatami, singurul termen comun incomplet clarificat în transcrierea românească a rămas cel care desemnează pe practicantul acestei ramuri. Încă din 1961, prof. Florian Frazzei[1] *propunea adoptarea formei japoneze* judoka, *cu pluralul la fel (propunere reluată cu insistență de același autor peste un deceniu*[2]*, precum și în volumul „Judo", tipărit în 1972 în Editura Militară). Susținătorul propunerii este însă primul care (evident copleșit de tăria modelului originar) cade, involuntar, în capcana unui împrumut insuficient digerat în propriul său text, cînd spune, la un moment dat, neputînd scăpa de o inevitabilă cacofonie : „un judoka care a obținut...". Chiar dacă acesta nu este, firește, un argument decisiv în adoptarea unui termen străin, lipsa pluralului întărește supărător caracterul neromânesc al cuvîntului. „Un judoka, zece judoka" pare anormal (Francezii, de pildă, nu s-au sfiit, adoptînd pe* judoka, *să-i pună un* s *final la plural, potrivit normelor de formare a pluralului în limba franceză, zicînd* judokas). *Pentru că* judokai *ar putea părea caraghios în românește (chiar prof. Frazzei subliniază :* „judokai *nu este prea eufonic"), considerăm că soluția stă în prima reacție a condeierilor români, care au scris la singular* judokan, *iar la plural —* judokani, *forme mult mai apropiate de spiritul limbii noastre.*

Apropo de plural. Preluînd din engleză cuvinte compuse cu termenul man *(„om, bărbat, individ"), cum ar fi* tenisman *sau* recordman, *trebuie să fim atenți la plural, pentru a nu dubla caracterul colectiv. Englezii transformă — în mod excepțional — pe* man *la plural în* men, *ei zicînd deci pentru mai mulți :* tenismen *sau* recordmen *(după modelul identic* gentleman-gentlemen). *Noi, în românește, cînd vrem să numim doi sau mai mulți sportivi, nu putem zice* tenismeni *sau* recordmeni, *pentru că am comite tocmai greșeala de care pomeneam, adăugînd pluralului englez încă un semn distinctiv de plural românesc — pe* i *final. Corect este, deci, să scriem :* tensismani *sau* recordmani. *Ceva mai grea devine transcrierea femininului. Englezii spun* tenniswoman *(pentru jucătoarea de tenis) sau* recordwoman *(pentru sportiva care doboară un record), dar nouă nu ne rămîne decît să... feminizăm, adăugînd la masculinul* tenisman *sau* recordman *cîte un* ă *final !).*

NATAȚIE sau cînd sfera se lărgește. Unii tehnicieni, prea preocupați, aș zice îngust preocupați de domeniul lor de activitate, reproșează cronicarilor sportivi folosirea — pretind ei — abuzivă a cuvîntului natație, *atunci cînd suplinesc*

cu aceasta noţiunea de înot. *Este adevărat că potrivit clasificării disciplinelor sportive în mişcarea noastră sportivă s-a încetăţenit sfera mare a* natăţiei, *cuprinzînd ramurile : înot, sărituri de la trambulină, polo şi — de curînd — înotul sincronizat. Pe plan pur tehnic, atunci cînd utilizarea cuvîntului atinge sfera grupului mare, atunci se poate accepta ipostaza* natăţiei *doar ca nume generic. Dar atunci cînd, din motive stilistice sau din orice alt motiv benign, se substituie cuvîntul* înot *prin* natăţie, *nu se comite nici o eroare. Şi iată de ce. Toate dicţionarele de limbă română, în primul rînd cele de uz comun, pun în dreptul cuvîntului* natăţie *explicaţia „sportul înotului" (cu exemplificarea „concurs de natăţie") sau „înotul practicat ca sport". Numai dicţionarele enciclopedice fac apel la caracterul generic : „grupă de sporturi ce se practică în apă". Devine clar — chiar dacă noul Dicţionar de sinonime (de Luiza Seche şi Mircea Seche, 1982) ignoră faptul că, în vorbirea de toate zilele,* înot *şi* natăţie *sînt sinonime. Vom spune, deci, corect :* „natăţia *în programul olimpic cuprinde probe în patru ramuri — înot, polo, sărituri şi înot artistic". Precum putem spune — fără a supăra pe tehnicieni : „avîntul* natăţiei *prahovene" (referindu-ne, firește, la înotătorii ploieşteni). Iar „amatorii de* natăţie" *sînt, firește, „iubitorii de înot", nu neapărat şi de polo sau de sărituri de la trambulină ! Nu de alta, dar natăţie ne vine din latinescul* natare ; *să ne amintim că primul tratat de înot din lume, apărut în anul 1538, se numea „De arte natandi". Şi dacă este nevoie, luăm în consideraţie şi precedentul limbii franceze, în care coexistă, ca sinonime, cuvintele „nage" şi „natation", ambele primind explicaţia : „acţiunea (sau arta) de a înota".*

NELSON şi nici o legătură cu statuia din Trafalgar Square... În luptele greco-romane sînt cunoscute figurile numite „simplu Nelson" *şi „dublu* Nelson", *transcrise şi în termenii tehnici „cheie simplă" sau „cheie dublă".* Nelson *este numele unei grupe de prize la ceafă în lupta la parter, cu un brat („simplu* Nelson") *sau cu ambele braţe („dublu* Nelson") *duse pe sub subsuorile adversarului. Dar de unde a apărut titulatura* Nelson ? *Cineva a avansat ideea unei proveniențe scandinave ; dar numele are mai curînd rezonanţe britanice, fără a mai pomeni similitudinea cu numele amiralului englez victorios asupra lui Napoleon. Mult mai verosimilă ni se pare ipoteza care ar pleca de la numele vreunui luptător anglo-saxon care va fi folosit procedeul pentru prima oară într-o partidă oficială. Aşa se petrec lucrurile, de pildă, şi în patinaj : Axel, Salchow, Rittberger, Lutz — înainte de a deveni titulaturi de sărituri pe patine, au fost numele unor celebri patinatori. Dacă-i aşa, poate că părintele figurilor „simplu şi dublu* Nelson" *va fi fost luptătorul american William L.* Nelson *care, la Jocurile Olimpice din 1904, a obţinut medalia de bronz la categoria 52 kg. Cine mai ştie ? Nici măcar antrenorul emerit Ion Cornean nu a dat de rostul întrebării noastre. Este şi greu, de vreme ce chiar dicţionarele englezeşti (de exemplu, The Oxford Paperback Dictionary, 1979) consideră cuvîntul* „Nelson" *un substantiv comun, cu înţelesul tehnic sportiv pe care l-am evocat la început, scriindu-l chiar cu literă iniţială mică !*

[1] *În revista „Cultură fizică şi sport", nr. 2/1961, pag. 54.*
[2] *În revista „Educaţie fizică şi sport", nr. 10/1970, pag. 42.*

V. BĂNCIULESCU : Sport et language (XI)

L'auteur continue son chemin d'exploration dans les zones des termes : judoka, tennisman, recordman, natation *et* Nelson. *En ce qui concerne les termes judoka et tennisman il propose des formes plus correctes pour le pluriel masculin et féminin des ces mots. Quant a la natation il se déclare d'accord pour l'exprimation de natation — contestée parfois — même si dans la sphère de cette notion entrent les termes de nage, water-polo et sauts. Les recherches pour trouver la source de l'expression „prise Nelson" utilisée dans les luttes, ont abouti a l'année 1904, quand un sportif américain, du nom de Nelson, est dévenu champion olympique au gréco-romaines.*

V. BĂNCIULESCU : The Terminology of Sports (XI)

The author continues his study on the terminology of sports, providing clarifications and explanations on the use in Romania of some borrowed terms (e.g. tennis man, half Nelson, etc.). Some of them are wrongly used, others though of English origin have been borrowed via French and differ from the English word proper (e.g. recordman *not* record holder).

FILE DE ISTORIE

PRESA SPORTIVĂ ROMÂNEASCĂ ÎN SECOLUL AL XIX-LEA

Prof. NICOLAE POSTOLACHE

C. S. Progresul—București

După înfăptuirea celor două mari idealuri ale poporului român — Unirea și Independența — condiții fundamentale pentru evoluția și consolidarea statului modern român —, procesul de dezvoltare ce a însoțit și stimulat aceste evenimente în a doua jumătate a secolului trecut evidențiia și faptul că mișcarea sportivă națională înainta cu pași repezi pe calea maturizării. Ca și alte domenii ale vieții economice și sociale, viața sportivă din țara noastră devenise destoinică de a se prezenta culturii vizuale și spațiale prin intermediul unor ziare și reviste proprii, care să-i comunice activitatea, să o facă cunoscută, pentru a influența considerabil opinia publică.

Cartea de specialitate apăruse cu mult înaintea presei, însă menirea ei era de a contribui la îmbunătățirea calitativă a tehnologiei și tehnicii, a nivelului de calificare a specialiștilor din sfera educației fizice și sportului și nicidecum de a reforma conștiințe, de a schimba mentalități, de a propaga ideea de sport, în general.

Un adevărat crainic al culturii și educației fizice, în plină eră a civilizației moderne, mișcarea sportivă din țara noastră — și nu numai de la noi — nu a avut pînă în deceniul al VII-lea al secolului trecut. Apariția primelor publicații periodice în istoria mișcării sportive universale a însemnat o adevărată revoluție și trebuie să admitem că acest fenomen s-a petrecut destul de timpuriu în țara noastră, cam în vremea cînd multe țări ale globului încă nu descoperiseră că educația fizică și sporturile sînt un important mijloc de educație, cultură și civilizație.

Primele pagini și imagini ale activității sportive din țara noastră propuse receptării periodice își află întruchiparea în revista de referate și rapoarte anuale ale Societății de Dare la Semnu „Bucuresci" — **publicație de anticipație a presei sportive românești, periodic de reper ce își are începutul în anul 1864.**

Această tribună a noii mișcări sportive de după Unire a apărut sub titlul **„Raportu annualu alu Comitetului Societății către Adunarea Generală Primară — de la Decembre 1863"**, adăugîndu-și apoi anual alte numere (pînă în anul 1871 la aflăm la Biblioteca Academiei R.S.R.), ce exprimă îndeajuns primele încercări și eforturi de a vitaliza și moderniza mișcarea sportivă din țara noastră prin intermediul presei.

Ecoul acestei publicații a condus la crearea unor condiții prielnice pentru apariția în anul 1880 a primului ziar intitulat **„Sportul"** și a profesiei de ziarist sportiv — presa sportivă devenind de acum înainte o necesitate, o instituție autorizată a opiniei publice menită să slujească noul și progresul mișcării sportive din țara noastră.

Primul număr al ziarului **„Sportul"** a apărut în București la 1 februarie 1880 — dată la care puține țări europene dispuneau de un periodic consacrat exclusiv acestui domeniu, inițiativa fondării aparținînd lui **Al. Galeșescu** și **Constantin Blaramberg**, doi pasionați susținători ai curselor de cai. Dealtfel, calul și jocheul apar chiar în frontispiciul ziarului, dispuși în centrul cîmpului de întrecere al unui hipodrom (probabil cel de la Băneasa), prevăzut cu tribune și cu un gard din bîrne de lemn. Cei doi fondatori și proprietari ai ziarului erau și redactorii lui, director fiind însă **C. Blaramberg** — unul dintre participanții la revoluția

de la 1848 din Ţara Românească, ajuns mai tîrziu proprietar al celebrei herghelii de la Paşcani, pe care o înfiinţase în anul 1870, apoi colonel, general şi ministru de justiţie.

Fondat aproximativ în acelaşi timp cu revista bucureşteană **„Literatorul"** (20 ianuarie 1880), de sub direcţia poetului **Al. Macedonski,** ziarul **„Sportul"** a avut o viaţă scurtă, apărînd de două ori pe lună, din februarie şi pînă în octombrie, aria tematică şi de difuzare, tirajul şi eforturile pentru cuprinderea întregii activităţi sportive din ţară, fiind şi ele destul de restrînse.

În afara calităţii de a fi un document şi un episod semnificativ în desfăşurarea şi înaintarea sportului românesc, ziarul „Sportul" mai are astăzi şi meritul de a fi fost **un partener egal şi cu nimic mai prejos decît periodicele contemporane aparţinînd altor domenii.**

Nu cunoaştem cauzele încetării apariţiei ziarului, le bănuim numai, însă după această dată nu s-a creat un hiatus în presa sportivă.

În chiar anul 1881 au început să apară **„Sachistul român",** ziar consacrat numai jocului de şah, **„Jahrbuch des Siebenbürgischen Karpathenvereins"** şi altele cu o durată mult mai lungă.

Presa sportivă românească din ultimele două decenii ale secolului al XIX-lea începe să se diversifice atît sub aspect tematic (ajungîndu-se aproape ca fiecare sport să aibă una-două publicaţii proprii), cît şi geografic. Este perioada cînd încep să-şi facă apariţia cele dintîi publicaţii periodice în provincie (Braşov, Sibiu, Iaşi etc.), în limbile unor naţionalităţi conlocuitoare („Jahresbericht des Bukarester Turn-Vereins"/Bukarest , 1883/84—1935/, „Jahres-Bericht des Jassyer Männer Turn-Vereins für das..." /Jassy, 1886/87/, „Jahresbericht... Kegelklub «Bukarest»"//Bucuresci-Bukarest, 1887—1896/ şi altele), cu o viaţă mai lungă sau mai scurtă, axate pe propagarea educţiei fizice şi a sporturilor, în general, sau numai în societăţi sportive, armată, şcoli, în rîndurile tineretului muncitor, ale studenţilor etc.

Tirul, vînătoarea, turismul, şahul, gimnastica, popicele, hipismul — sînt cele dintîi sporturi care au avut ziare proprii.

În general, presa sportivă românească a urmat acelaşi drum pe care au înaintat în evoluţia lor ramurile de sport din perioada la care ne referim. Apariţia curselor hipice, auto-moto, a aviaţiei sportive etc. a fost urmată îndeaproape de apariţia clubului sau societăţii respective, de apariţia ziarului sau revistei menite să popularizeze rapid aceste sporturi, incluzîndu-le uneori numele în chiar titulatura publicaţiei : **„Gimnasticul român", „Bicicleta", „Revista automobilă", Patinajul", Revista aeriană", „Şahul"** etc.

Însăşi Societatea de încurajare pentru ameliorarea rasei cailor în România (Jockey-club) avea propria-i publicaţie — o „Dare de seamă" anuală — care a apărut cu regularitate în perioada 1885—1912 ; 1934—1946.

Un rol important în abordarea şi elucidarea tuturor dimensiunilor educaţiei şi culturii fizice din ţara noastră (teorie, metodică, terminologie, istorie şi organizare, gimnastică şi igienă şcolară, bază materială, sistem şi calendar competiţional, stimularea literaturii indigene de specialitate etc.) l-a avut **„Gimnasticul român, revista mensuală pentru propagarea gimnasticei în şcóle, societăţi şi armată",** apărută la Bucureşti începînd din 15 martie 1892.

Din martie 1894 (anul III de apariţie), revista şi-a schimbat titlul în **„Educaţiunea fizică (fost Gimnasticul român). Revistă mensuală a Societăţii Profesorilor de Gimnastică şi Arme din România pentru propagarea gimnasticei în şcólă, societăţi şi armată",** reluîndu-şi-l la 28 oct. 1896 : **„Gimnasticul român, revistă lunară pentru propagarea gimnasticei în şcóle, societăţi şi armată."**

Director şi redactor principal al acestei publicaţii — purtător de cuvînt teoretico-metodic al majorităţii problemelor cu care se confrunta mişcarea sportivă a epocii în devenirea sa către ceea ce este astăzi, a fost inimosul profesor de gimnastică de la Liceul „Lazăr" din Bucureşti — **Dimitrie Ionescu,** un bun prieten şi apropiat colaborator al lui **Spiru Haret.**

Din septembrie 1907, revista şi-a schimbat subtitlul în **„Buletinul Federaţiunii societăţilor române de gimnastică, arme şi dare la semn",** iar de la anul IX, nr. 2 (17 octombrie 1925), seria a III-a şi pînă în august 1927 a continuat să apară cu subtitlul **„Buletinul Federaţiunei societăţi-**

lor de gimnastică din România", inaugurînd astfel seria Buletinelor de azi ale federațiilor.

Cu toate că velocipedia se practica la noi încă din anii 1870, este drept, izolat, o publicație destinată propagării acestui sport a apărut în București abia la 1 noiembrie 1893. Ea se intitula **„Bicicleta. Primă revistă velocipedică în România"** și a apărut de două ori pe lună pînă la 1 februarie 1894, popularizînd începuturile acestei activități, precum și numele **„bărbaților mai cunoscuți ai capitalei"** ce puteau fi întîlniți frecvent pe bicicletă : dr. **Urechiă**, generalul **Florescu**, avocatul **Dărăscu**, poetul **Vlahuță**, scriitorul **Delavrancea** ș.a. (1).

Alte publicații cu același profil au mai apărut în București, săptămînal, ceva mai tîrziu : **„Bicicleta"**, (3 sept.) — 26 oct. 1896 și **„Velocipedistul"**, iul. — /..../ 1896.

Tot săptămînal începe să apară la București, din 3 martie 1896, **„Revista sportivă"** — publicație (condusă de **Al. Davilla)** ce se vroia : **„un organ al sporturilor pătrunse în toate straturile noastre sociale"** (hipism, ciclism, vînătoare, scrimă, tir, gimnastică, sporturi atletice etc), **„un letopiseț modern și atent care să consemne evoluțiunea lor atît de repede și în care să se afle activitatea desfășurată în alte țări"** — cum se preciza în editorialul primului număr.

În această perioadă, în frontul din ce în ce mai larg al presei sportive românești încep să-și facă apariția oamenii de litere, inaugurînd astfel o tradiție, ce va cultiva și înălța scrisul, despre fenomenul sportiv, la cotele unor autentice opere de artă.

La izvoarele acestei tradiții se află și **Constantin Cantilli** — directorul și redactorul principal al **„Revistei moderne. Publicațiune bi-mensuală științifică, literară și în special sportivă"** apărută la București începînd din 20 iulie 1897. În paginile revistei, la care au colaborat și **Al. Macedonski, Cincinat Pavelescu, Ion Theo** / ? / ș.a., puteau fi citite poeziile și reportajele cu temă velocipedică semnate de **C. Cantilli**, precum și articole de bună calitate întitulate : **„Industria și importanța velocipedului pentru comunicațiuni"**, **„Velodromul român"**, **„Cîteva consilii (sfaturi n.n.) pentru biciclișți"**, **„Schiță istorică a ciclismului român"** etc.

Revista a publicat pentru prima dată Statutele generale ale celei dintîi **„Federațiuni" de specialitate"**, intitulată : **„Unirea Velocipedică a României"** (2), încetîndu-și apariția, după numai opt numere, la 26 martie 1898.

În decembrie 1900, la răscrucea dintre secole, se pregătea în tipografie lansarea, în prima zi a anului următor, a unei noi publicații, intitulată **„Sportul". Revistă de vînătoare, călărie și bicicletă"**, care a apărut în București, lunar, de la 1 ianuarie la 1 martie 1901.

Ziare cu acest titlu, pe care îl poartă și cotidianul nostru de azi, au apărut suficiente după anul 1901, atît în Capitală, cît și în provincie, iar după unirea Transilvaniei cu România — eveniment ce marchează creșterea numerică și diversificarea tematică a periodicelor sportive față de secolul al XIX-lea — ziarul **„Sportul"** putea fi citit și la Timișoara, Arad, Tg. Mureș, Sibiu etc. în limbile naționalităților conlocuitoare.

Dar atunci, întocmai ca și astăzi, presa sportivă de care ne-am ocupat devenise în bună parte ceea ce aspirase încă de la începuturi să devină : **o tribună de informare și cunoaștere conectată la sursele înnoitoare ale fenomenului sportiv, la procesul transformării și perfecționării sale dinamice.**

BIBLIOGRAFIE

1. „Velocipedia în România". În : „Bicicleta", I (1 nov. 1893), pag. 5—6.
2. Vezi : „Revista modernă", an. I (1897), 1, p. 13—14 și în continuare pînă la nr. 8.

N. POSTOLACHE : La presse sportive dans le XIX-ème siècle

Les premières pages sur l'activité sportive en Roumanie proposées a la reception périodique ont été publiées dans une reviste des reférates et rapports annuels de la Société de Tir au Signe „Bucuresci" publication d'anticipation de la presse sportive roumaine, parue en 1864. L'echo de cette publication a été l'apparition du premier journal, en 1880, intitulé „Sportul" (Le Sport), qui se

proposait d'être „un partenaire égal et en rien inférieur aux autres périodiques contemporaines apartenant aux autres domaines". On présente le nom des autres publications au caractère sportif parues dans le siècle passé, spécialement dans sa deuxième moitié, correspondant a l'ampleur toujours plus grande de l'activité sportive, spécialement la gymnastigue, le patinage, l'équitation, l'automobilisme, les echecs, le ciclisme, l'aviation, rapportés, bien sur, au niveau du développement des celles-ci a ce temps-la, la fin du XIX-ème siècle.

N. POSTOLACHE : The Sporting Press in the 19th Century

The first pages devoted to sporting activities in Romania are found in a review of annual reports of the „Bucureşti" Target-Shooting Society dating from 1864, which anticipated thus the Romanian sporting press. The first relevant newspaper „Sportul" came out in 1880 ; it made its purpose "to be on a par and by no means below the other periodicals from other domains", A number of other sporting publications came out in the latter half of the last century as a result of the fresh impetus given to sporting activites, primarily gymnastics, skating, riding, driving, check, cyclism, aviation. Of course, one should take into account their level of development mainly at the end of the 19th century.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ — revista profesorilor de educație fizică, a antrenorilor, a tuturor activiștilor mișcării sportive din România !

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv., în orice parte a țării, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ !

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ apare lunar, în 64 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

Calea cea mai sigură pentru ca revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ să nu lipsească de pe masa de lucru a specialiștilor mișcării sportive este **ABONAMENTUL** !

ÎN ATENȚIA ABONAȚILOR LA REVISTA NOASTRĂ !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre, anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poștal pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentelor.

REDACȚIA

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

9 1983

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă !

ANUL XXXVI, Nr. 9, SEPTEMBRIE, 1983

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

AD. GAGEA, T. PALADESCU, MARILENA IOTA, CORNELIA BOTA, GEORGETA ILLI, C. CIOBANU, V. VINTILĂ : Aspecte de apreciere a efortului specific în tirul de performanță 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

D. NEGULICI : Trecutul, prezentul și viitorul jocului de oină în lecția de educație fizică . . 8

P. L. STOICA, I. E. ILEA : Exerciții cu bastonul pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor 14

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

ȘT. STROE, D. LĂZĂRESCU : Noutăți și tendințe în voleiul de performanță 19

E. HORN : O sistematizare a principiilor tactice ale jocului de fotbal 28

MĂNDIȚA RIZEANU : Aspecte formative în munca cu începătorii privind selecția și îndrumarea lor spre atletism . . 36

MEDICINĂ SPORTIVĂ

MARTA BAROGA : Studiu privind corelarea indicilor excitabilității neuromusculare cu performanțele sportive la halterofili 39

OPINII — CONSULTAȚII

MARIA ȘERBAN, M. ȘERBAN : Aspecte psihopedagogice privind inițierea și instruirea copiilor în sportul de performanță . . 44

V. BĂNCIULESCU : Sport și limbă (XII) 52

I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor 54

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. BENGA, A. CRISTE : Motivația integrării omului contemporan ca practicant și participant activ în cadrul fenomenului sportiv 57

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

ASPECTE DE APRECIERE A EFORTULUI SPECIFIC ÎN TIRUL DE PERFORMANŢĂ

Dr. ing. ADRIAN GAGEA
Lector univ. TEODOR PALADESCU
Dr. MARILENA IOTA
Dr. biolog CORNELIA BOTA
Biolog GEORGETA ILLI
Dr. CORNEL CIOBANU
Prof. VASILE VINTILĂ
I.E.F.S.

Conducerea ştiinţifică şi optimizarea procesului de pregătire sportivă (p.p.s.) impun aprecierea cît mai obiectivă a efortului specific prestat în antrenamente şi competiţii.

Ca orice alt fenomen abordabil ştiinţific, efortul specific în tirul de performanţă poate fi apreciat prin patru atribute :

— cantitativ
— calitativ
— protensitiv (cînd se aplică)
— extensitiv (cui i se aplică).

Măsurarea cantitativă a efortului specific din tirul de performanţă este mult mai dificilă decît în alte ramuri sportive. Sînt folosiţi mai mulţi parametri fără consens. Cel mai uzitat este durata antrenamentului care poartă impropriu denumirea de volum de efort. Această simplificare grosieră nu satisface condiţia conducerii ştiinţifice a p.p.s. (5)

Încercînd să înlăturăm acest neajuns şi să răspundem la întrebarea pertinentă cum se poate aprecia cît mai obiectiv efortul specific prestat, am elaborat următoarele premise :

1. Cantitatea de efort, denumită şi volum de efort (V), cuprinsă în antrenament sau competiţie, este un produs a trei parametri independenţi (situaţie valabilă în toate ramurile sportive) :

1.1. durata efortului (T)
1.2. amplitudinea (A)
1.3. coeficientul de umplere (u)

$$V = T.A.u \qquad (1)$$

Pentru durata efectivă a efortului nu sînt necesare explicaţii ; se precizează însă că durata antrenamentului (Ta) este constituită din durata efectivă (ca sumă) şi durata repausului precedent efortului propriu-zis (sau suma repausurilor) (R).

$$Ta = T + R \qquad (2)$$

Amplitudinea efortului (denumită, de multe ori corect, intensitate) nu are, cu toată străduinţa noastră, un echivalent corespunzător în tirul de performanţă. O situaţie virtual asimilabilă, cu multă bunăvoinţă, ar fi aceea în care grupajul ar fi invers proporţional cu amplitudinea.

Coeficientul de umplere reprezintă raportul dintre durata efectivă a efortului şi repausul precedent :

$$u = T/R \qquad (3)$$

Ca şi la o incintă spaţială sau la oricare din energiile fizicii clasice, oricare din creşterile acestor parametri duce la o creştere a volumului, a cantităţii de efort.

În legătură cu durata antrenamentului, volumul de efort poate fi exprimat astfel (din relaţiile 2 şi 3) :

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1983, pag. 1

$$V = A \cdot Ta \frac{u}{1+u} \quad (4)$$

2. Între volumul de efort și capacitatea (C) de efort a organismului sportivului, se poate stabili un raport, denumit dificultatea efortului prestat (D) :

$$D = V/C \quad (5)$$

3. Sinteza cunoștințelor actuale de fiziologie a efortului fizic, precum și rezultatele cercetărilor proprii (2, 3, 5) ne sînt temei pentru a considera ca modificările de stare (S) ale organismului sportivului, imediat după un efort specific, sînt dependente de dificultatea efortului prestat :

$$S = f(D) \quad (6)$$

Precizăm în legătură cu această funcție că am reușit să elaborăm un model logico-matematic care simulat pe un calculator analogic a descris toate situațiile practice, cu o precizie satisfăcătoare, de la starea de activare, proprie unui volum mic de efort și unei capacități mari de efort trecînd prin diferite grade de oboseală, la starea de steady-state și epuizare, evident cu creșteri impuse de capacitatea de efort. Descrierea ecuației integro-diferențiale, multiparametrice și a proprietăților sale nu face interesul acestei expuneri.

Aceste premise teoretice constituie cadrul logic pentru ipoteza cercetării :

H_1 : Efort specific din tirul de performanță se poate aprecia suficient de exact la nivelul gnoseologic actual prin modificările relative de stare ale organismului sportivului, înainte (So) și imediat (S) după efortul prestat.

Este bine cunoscut de către specialiști și de către practicienii tirului de performanță că efortul specific din tirul de performanță se adresează tuturor marilor funcții fiziologice și sferei psihice. Faptul este confirmat de datele literaturii de specialitate, precum și de rezultatele cercetărilor noastre anterioare (1, 3, 6) cu mențiunea că efortul specific solicită în ordine : sfera psihică, funcția nervoasă, funcția motrică, funcția neuro-endocrino-metabolică, urmînd celelalte.

Ca atare, constatarea ecoului biologic acut al organismului sportivului care a prestat efortul fizic se face prin indicatori cardinali și relevanți ai funcțiilor implicate în efort.

Colectivul de cercetători al laboratorului de cercetări științifice al IEFS a adaptat metoda integro-corelativă elaborată de A. Partheniu și col. (6) la specificul tirului de performanță obținînd o baterie de investigație care satisface simultan condițiile de semnificație și practicitate (un compromis acceptabil).

Semnificația indicatorilor cardinali și a parametrilor relevanți este prezentată în apendixul alăturat.

Un eșantion nerandomizat de trăgători de performanță acoperind practic toate probele tirului sportiv competițional (n = 384 investigații/subiect) decelat în două grupe : țintă fixă și țintă mobilă a fost investigat timp de patru cicluri anuale, obținîndu-se date statistice de grup, precum și valorile critice ale tuturor parametrilor funcțiilor implicate în efort.

Reamintim că valorile critice reprezintă suma dintre valoarea medie și abaterea standard (în sens facilitator performanței), sumă argumentată de faptul că cca 16% din sportivii de nivel republican au posibilitatea semnificativă de a se afirma pe plan mondial. Aceste valori critice sînt prezentate în anexa nr. 1.

Atît prin faptul că bateria de investigație este încă incompletă, dar mai ales prin faptul că funcția de stare este dependentă de o serie de variabile incontrolabile încă (ca. de exemplu, stările psihice, unele stări medicale, aspecte ereditare etc.) ne-am limitat la situația împărțirii dificultății de efort în numai trei clase valorice : dificultate mică, adecvată și mare.

Din prelucrarea statistică a datelor de investigație, în laborator și pe teren, înainte și imediat după prestarea unui efort specific în poligon, precum și prin considerentele logice, am construit graficul nr. 1 ce reprezintă legătura dintre modificările de stare ($\triangle$ S) :

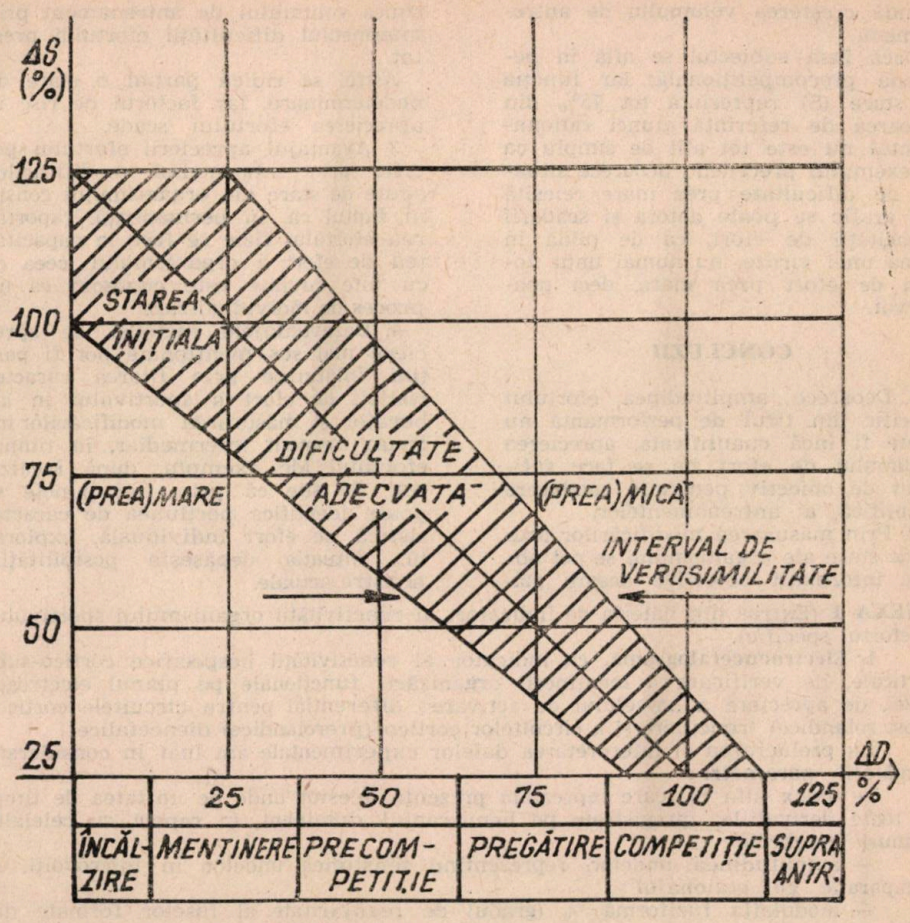
$$\triangle S = S/So \cdot 100 \ (\%) \quad (7)$$

și dificultatea relativă ($\triangle$ D) :

$$\triangle D = D/Dmax \cdot 100 \ (\%) \quad (8)$$

unde Dmax este dificultatea corespunzătoare stării de epuizare.

Graficul nr. 1 reprezintă sinteza rezultatelor noastre, iar în comentariile ce urmează încercăm să reliefăm importanța practică a acestuia.



În primul rînd, prin modificări de stare se înțelege, în această lucrare, mulțimea tranzițiilor valorilor parametrilor recoltați (evident fiecare cu semnificația sa și cu locul său în schema serie — paralel a metodei integro-corelative).

După cum se observă în graficul nr. 1, cu cît dificultatea efortului prestat a fost mai mare, cu atît modificările de stare sînt mai mari în sensul instalării oboselii.

Dreapta de regresie liniară cu limitele sale de verosimilitate (zona haşurată) este o aproximare a caracteristicii logaritmo-exponențiale dedusă teoretic, aproximare care satisface aprecierea dificultății de efort prin trei clase valorice.

Această caracteristică a fost verificată experimental pe lotul de subiecți menționați, fapt cu care s-a constatat că la sportivii de performanță zona de verosimilitate se îngustează.

Practic, aprecierea se face în felul următor : se măsoară valorile parametrilor de stare în repaus înainte de efort. Ansamblul lor definește starea (So) de referință. Imediat după efort se determină aceiași parametri (S). Dacă presupunem că S reprezintă 75% din So, iar subiectul a efectuat un antrenament de creștere a capacității de efort (generală sau specifică), aflîndu-se în perioada pregătitoare, se apreciază că dificultatea antrenamentului a fost (prea) mică și ea reprezintă cca 75% din cea maximă. Deci, pentru capacitatea de efort la acel moment a sportivului investigat, volumul de efort a fost cu cca 15% mai mic decît cel optim (știindu-se că eforturile submaximale au eficiența cea mai crescută). Ca atare se reco-

mandă creșterea volumului de antrenament.

Dacă însă subiectul se află în perioada precompetițională, iar funcția de stare (S) reprezintă tot 75% din valoarea de referință atunci raționamentul nu este tot atît de simplu ca în exemplul precedent, deoarece situația de dificultate prea mare reieșită din grafic se poate datora și scăderii capacității de efort, ca de pildă în urma unei viroze, nu numai unui volum de efort prea mare, deci neadecvat.

CONCLUZII

1. Deoarece amplitudinea efortului specific din tirul de performanță nu poate fi încă cuantificată, aprecierea volumului de efort nu se face suficient de obiectiv pentru o conducere științifică a antrenamentelor.

2. Prin măsurarea modificărilor acute de stare ale organismului se pot obține informații obiective despre mărimea volumului de antrenament prin intermediul dificultății efortului prestat.

Astfel se ridică parțial o stare de nedeterminare, iar factorul de risc în aprecierea efortului scade.

3. Avantajul aprecierii efortului specific prin intermediul modificărilor acute de stare ale organismului constă în faptul că, în permanență, raportarea efortului fizic se face la capacitatea de efort a organismului, ceea ce cu alte cuvinte este cunoscut ca un proces de individualizare.

4. Dezavantajele metodei de apreciere mai sus menționate pot fi parțial înlăturate prin fitarea caracteristicii de efort a sportivului în laborator și măsurarea modificărilor într-un moment intermediar, în timpul efortului (de exemplu, după încălzire). Se știe că prin trei puncte se poate identifica porțiunea de caracteristică de efort individuală, explorată. Situația depășește posibilitățile noastre actuale.

ANEXA 1 (Extras din bateria de indicatori ai reactivității organismului sportivului la efortul specific).

1. **Electroencefalograma,** ca indicator al reactivității nespecifice cortico-subcorticale, de verificare a menținerii organizării funcționale pe planul electrogenezei, de apreciere a „nivelului de activare" diferențial pentru circuitele cortico-(post rolandice) tronculare și a circuitelor cortico-(prerolandice) diencefalice.

La prelucrarea și interpretarea datelor experimentale am luat în considerare următorii parametri :

— index alfa %, care reprezintă prezența acestor unde pe unitatea de timp, în toate derivațiile, înregistrate pe hemicraniul dominant, în raport cu celelalte ritmuri cerebrale ;

— amplitudinea undelor, reprezentînd tensiunea undelor în microvolți, în comparație cu etalonajul ;

— modulația fuziformă % (gradul de regularitate al fuselor formate din unde alfa) ;

— modulația de fază (procentul undelor alfa cu schimbări de fază, dintr-un fus) ;

— raportul antero-posterior reprezentînd gradul de incidență, amplitudine și regularitate al undelor alfa din derivațiile anterioare ale scoarței, față de aceiași parametri, înregistrați în derivațiile posterioare ;

— prezența altor ritmuri (beta, teta sau delta).

2. **Reflexul electrodermal,** ca indicator al reactivității nespecifice pe plan electrodermal caracteristic și complementar pentru circuitele antero-corticale, subcorticale. De asemenea, ca indicator specific neurofuncțional pentru reactivitatea neurovegetativă cerebrală, inclusiv contingențele cu reacțiile emoționale și activările atenționale.

Pe lîngă amplitudinea reflexului, în prelucrarea și interpretarea lui am luat în considerare :

— similitudinea răspunsurilor la activări somatice și viscerale ;

— constanța răspunsurilor evocate ;

— absența activităților spontane sau atipice.

3. **Reacția motrică,** ca indicator de apreciere colectivă a dinamicii necondiționată și condiționată a excitației și inhibiției. De asemenea, ca indicator standardizat liminar pentru caracterizarea mobilității și implicit a echilibrului activărilor excitatorii și inhibitorii pe planul motricității fizice.

Testarea reacției motrice a constat din determinarea următorilor parametri :

— latența răspunsului motric digital ;
— mobilitatea proceselor corticale excito-inhibitorii ;
— echilibrul aceloraşi procese.

4. **Frecvența de fuziune** la stimulare luminoasă intermitentă, considerată ca indicator al stării părții centrale a analizatorului vizual, în legătură cu sindromul de oboseală corticală. Se consideră ca valori normale cele cuprinse între 20—40 Hz. Cele superioare sau inferioare acestui interval permit evidențierea sindromului de oboseală corticală sau de suprasolicitare atențională sau emoțională.

5. **Excitabilitatea neuromusculară,** ca indicator de apreciere a organizării funcționale şi a nivelului funcțional al componentei nervoase din cadrul circuitelor neuromusculare pentru fiecare entitate neuromusculară abordabilă fiziologic.

Se ia în considerare reactivitatea în funcție de predominanta fibrelor fazice şi tonice din fiecare mușchi în parte.

Ca parametri se consideră regularitatea curbei intensitate — durată, intervalul fazico-tonic, precum şi valorile individuale la timpii lungi şi timpii scurți.

6. **Reflexul clinoortostatic**, ca indicator neurofuncțional pentru reglarea ritmicității cardiace în condiții standard şi ca răspuns la o stimulare minimală reproductibilă de tip treaptă unitară.

Pentru caracterizarea reglajului cardiac s-au luat în considerare :

— frecvența cardiacă în clinostatism ;
— frecvența cardiacă maximă în ortostatism ;
— frecvența cardiacă stabilizată în ortostatism fără efort ;
— frecvența cardiacă minimă în clinostatism ;
— durata regimului tranzitoriu de la clinostatism stabilizat la ortostatism ;
— durata regimului tranzitoriu de la ortostatism fără efort la clinostatism stabilizat ;
— indicele relativ la RCOS (abaterea dinamică relativă care reprezintă diferența dintre valoarea maximă simpaticotonă a frecvenței cardiace în faza de debut a reflexului şi frecvența cardiacă din clinostatism stabilizat, diferență raportată la frecvența cardiacă din ortostatism stabilizat).

Pentru caracterizarea funcției motrice s-au folosit următorii indicatori :

1. **Dexterimetria,** ca indicator al organizării neurofuncționale (segmentele şi intersegmentele) pe planul funcției de coordonare dinamică. La el s-a luat în considerare corectitudinea la parcurgerea unui traseu în ritm impus şi standardizat, separat pentru fiecare membru superior. Corectitudinea a fost evaluată prin nr. de greşeli în mişcare ritmică egocifugă şi egocipetă.

2. **Proba de tenacitate,** ca indicator al mobilizării nespecifice în efortul voluntar şi al caracteristicilor de reglaj şi control excito-inhibitor al unui efort statistic voluntar. Parametrii acestei probe sînt :

— forța maximă a flexorilor palmari ;
— durata maximă a contracției izometrice la 1/2 din forța maximă ;
— gradul de instabilitate al contracției izometrice ;
— indicele de tenacitate.

3. **Vitezometria,** ca indicator al vitezelor segmentale, corporale şi al stării efectorului muscular (din punct de vedere biomecanic).

Parametrii calculați au fost :
— viteza de reacție
— viteza de execuție.

4. **Puterea musculară,** ca indicator al stării sistemului muscular efector. Parametrii au fost socotiți :
— puterea musculară maximă a complexului muscular de referință
— puterea musculară maximă a altor mușchi de la caz la caz.

5. **Statokinezimetria posturală** (sau a sistemului armă-trăgător), ca indicator al stării sistemului kinestezic şi reglajului postural cu feed-back vizual, luîndu-se în considerare următorii parametri :

— gradul de instabilitate în planul xy
— gradul de instabilitate în coordonate yT sau xT
— direcția oscilațiilor centrului de greutate.

Prelucrarea lor se face grafo-analitic.

ANEXA 2 **Țintă fixă**

Valorile critice pentru tirul de performanță

Indicatorul	Parametrul	$\bar{X}$		VC	
		Repaus	D.E.	R.	D.E.
1. EEG	Indice alfa	37,93		50,05	
	Amplitudine	45,6		65,75	
	Modulație fuzorială	45,19		70,80	
	Modulație de fază	24,57		63,02	
2. SLI	Frecv. crit. de fuziune	22,17		27,00	
3. Reacția motrică	Latenta	202,25	197,3	186,7	178,7
	Mobilitate B	81,84	63,38		
	R	18,26	36,61		
	Echilibru B	83,01	78,1		
	R	16,97	21,86		
4. Reflex clino-orto-static	Frecv. clino.	67,97	66,9	61,74	
	Frecv. ortomax.	95,57	90,85	82,99	
	Frecv. ortostab.	74,89	74,16	65,43	
	Durata	15,89	17,7	7,86	
	Indice relativ	0,376	0,341	0,317	
5. Reflex electrodermal	Normoreactiv	18,12			
	Hiperreactiv	22			
	Hiporeactiv	35,75			
	Blocat	24,25			
6. Dexterimetrie	Nr. greșeli	35	36,35	29,7	30,65
	Timp	25,40	25,15	16,16	17,93
7. Proba de tenacitate	F. max.	74,80		87,46	
	D. max.	103,67		151,77	
	Grad instab.	0,416		0,10	
	Ind. tenacit.	3824		3816	

ANEXA 3 **Țintă mobilă**

Valorile critice pentru tirul de performanță

Indicativul	Parametrul	$\bar{X}$		VC	
		R	DE	R	DE
1. EEG	Indice alfa	45,92		61,78	
	Amplitudine	41,90		47,82	
	Modulație fuzorială	55,30		75,75	
	Mod. de fază	26		39,4	
2. Reacția motrică	Latenta	203,05	195,97		183,05
	Mobilitate B	70,14			
	R	29,85			
	Echilibru B	74,33			
	R	25,66			
3. Dexterimetrie	Nr. greșeli	41,3	33,44	34,1	29,16
	Timp	29,95	27,91	25,70	23,79
4. Proba de tenacitate	F. max.	71,90		88,85	
	D. max.	78,58		85,93	
	Grad instabilit.	0,240		0,040	
	Indice	2812,5		4543	

BIBLIOGRAFIE

CIOBANU C., BOTA CORNELIA, GAGEA A., IOTA MARILENA, ILLI GEORGETA : Aspecte de asistenţă ştiinţifică în pregătirea sportivă de înaltă performanţă, rev. E.F.S. nr 2, 1981.

DEMETER A., GAGEA A., BARANI G. : Studiul parametrilor fiziologici ai sistemului nervos şi neuromuscular implicaţi în efortul specific de tir, rev. E.F.S. nr. 2, 1978.

DEMETER A., GAGEA A., PALADESCU T. : Aspecte de neurodinamică cerebrală raportate la unii parametri ce determină precizia la tir, rev. E.F.S. nr 3, 1972.

GAGEA A. : Eseu despre antrenament, rev. E.F.S. nr. 1, 1981.

GAGEA A. : Parametri de antrenament, rev. E.F.S. nr. 4, 1981.

PARTHENIU A., NEACŞU C., JEFLEA GENOVEVA, GAGEA A. : Standard corelativ-integrat de criterii metabolice, endocrine, nervoase şi musculare, compatibile cu activitatea sportivă de înaltă performanţă, rev. E.F.S. nr. 12, 1973.

A. GAGEA, T. PALADESCU, MARILENA IOTA, CORNELIA BOTA, GEORGETA ILLI, C. CIOBANU : Appréciation de l'effort spécifique dans le domaine du tir de performance

La mesure quantitative de l'effort spécifique dans le domaine du tir de performance est beaucoup plus difficile que dans d'autres branches sportives, car on y utilise plusieurs paramètres non-significatifs, dont le plus usuel est la durée de l'entraînement que l'on nomme (improprement) le volume d'effort. En essayant d'éliminer cet inconvénient et de répondre à la question pertinente : quel est le mode le plus objectif d'appréciation de l'effort spécifique effectué, les auteurs ont élaboré trois premices : la quantité d'effort (la durée de l'effort, l'amplitude, le coéfficient de remplissement), la difficulté de l'effort effectué et les modifications d'état de l'organisme du sportif ; à cet effet, ils ont étudié un échantillon bien choisi de tireurs de performance, couvrant toutes les épreuves du tir sportif de compétition. Cette étude a durée quatre cycles annuels et on a obtenu les données statistiques de groupe, ainsi que les valeurs critiques de chaque paramètre des fonctions impliquées dans l'effort (les annexes 1, 2, 3, le graph 1). Il en résulte que l'appréciation du volume de l'effort n'est pas réalisée avec une objectivité suffisante pour permettre une conduite scientifique des entraînements : en mesurant les modifications aiguës d'état de l'organisme, on peut obtenir des informations objectives sur la grandeur du volume d'entraînement ; l'avantage d'apprécier l'effort spécifique, par l'intermédiaire des modifications aiguës d'état de l'organisme, réside dans le rapport de l'effort physique à la capacité d'effort de l'organisme.

A. GAGEA, T. PALADESCU, MARILENA IOTA, CORNELIA BOTA, GEORGETA ILLI, C. CIOBANU : Estimating the Specific Effort in High Performance Shooting

The quantity measuring of specific effort in high performance shooting is much more difficult than in other sport branches, as it makes use of many parameters without a consensus. From among the latter, the most used is the training duration improperly called effort volume. In their attenpt to eliminate this shortcoming and answer the pertinent question of a most objective estimation of the specific effort made, the authors have worked out three premises: the effort quantity (the effort duration, amplitude, filling coefficient), the effort difficulty and the state changes undergone by the sportsman's organism. They have moreover investigated a non-random sample of high performance shooters covering all the trials of competition sports shooting. The investigation lasted four yearly cycles, statistical group results being obtained, as well as critical values of each parameter of the effort implied functions (appendies 1, 2, 3, diagram 1). The results obtained have led to the conclusion that the effort volume is not estimated objectively enough for a scientific training leading, that by measuring the acute changes of the organism condition, objective information can be obtained on the training volume magnitude, that the advantage of estimating the specific effort by means of the organism condition acute changes consists in referring the physical effort to the body effort capacity.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

TRECUTUL, PREZENTUL ȘI VIITORUL JOCULUI DE OINĂ ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. DAN NEGULICI
Școala generală nr. 185—Chitila
Sectorul agricol Ilfov

I. ACTUALITATEA ȘI IMPORTANȚA TEMEI

Educația fizică și sportul, considerate, pe bună dreptate, **„activități de interes național, reprezintă o parte componentă de educare comunistă a tinerei generații, a maselor largi de oameni ai muncii"**, se arată în Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 Februarie—2 Martie 1973 (2). Pentru a-i spori aportul la sarcinile trasate, conducerea de partid și de stat a acționat pe două căi principale : pe de o parte, a dezvoltat baza tehnico-materială și de cercetare științifică a domeniului, iar pe de altă parte, a trasat sarcini de mare răspundere factorilor de execuție.

Fără a minimaliza contribuția educației fizice și a sportului la menținerea sănătății și a capacității de muncă, de dezvoltare fizică armonioasă și de bună folosire a timpului liber, vom insista asupra necesității valorificării complete a influențelor pe plan educativ, de dezvoltare a colaborării a prieteniei și a înțelegerii.

Afirmarea multilaterală atît a personalității tinerei generații și nu numai a ei, cît și cultivarea calităților morale, a patriotismului, în special, sînt alte sarcini ale educației fizice și sportului, sarcini care, din păcate, nu se realizează prin toate mijloacele care-i stau la dispoziție.

Educarea patriotică a tinerei generații se realizează în cadrul activităților școlare și extrașcolare, rolul disciplinelor de învățămînt constituind repere de bază. Sentimentul aparteneței la ființa națională se cultivă și prin valorificarea moștenirilor culturale ale poporului nostru, lecțiile de limba și literatura română, istorie, muzică și desen demonstrează elevilor că izvorul civilizației materiale și spirituale actuale se află în eforturile oamenilor din popor care, de mii de ani, și-au transmis din generație în generație aceste cuceriri.

Educația fizică și sportul în școală are rezultate timide în această direcție. Sentimentul de mîndrie națională, de cele mai multe ori, se dezvoltă numai prin popularizarea rezultatelor sportivilor noștri în competițiile internaționale. Nu spunem că pliantele, panourile, precum și momentele cînd pe cel mai înalt catarg este ridicat drapelul țării sub acordurile Imnului de Stat nu-și au rostul lor, dar considerăm că avem la îndemînă și un alt mijloc cu mult mai eficient și anume : **jocul de oină**, sportul nostru național.

Înainte de a trece la tratarea problemei de fond dorim să insistăm și asupra expresiei „sport național" de altfel, din păcate, la atît se rezumă toate cunoștințele masei largi de oameni despre oină ; mai mult, se impun date eronate. Vom cita, pentru exemplificare, definiția propusă de filologi : **„jocul constă (!) în lovirea unei mingi cu un băț de lemn de către fiecare jucător pentru a o trimite în terenul adversarului"** (5. pag. 650), definiție care pare mai potrivită... hocheiului.

„Sport național", după părerea noastră, înseamnă specificitate și apartenență la un popor, o largă practicare pe un teritoriu dat, un număr

corespunzător de competiții, popularizare adecvată, pregătirea viitorilor specialiști ai domeniului cu tot ce cuprinde ca tehnică, tactică, metodică și regulament în sportul respectiv. În această accepțiune, poate fi considerată oina „sport național românesc" ? O întrebare grea la care, din păcate, încă sîntem departe de a răspunde afirmativ în totalitate.

Am asistat la o situație dintre cele mai ciudate. În timp ce alte popoare și-au propus ca scop „exportul" și deci internaționalizarea sporturilor lor naționale, noi am deschis larg porțile în fața lor — tendință firească, în mare măsură mișcării olimpice, dar și diversificării relațiilor dintre state — și am renunțat la ceea ce ne era propriu. Astăzi numai vîrsta a treia știe ceva în plus și aceasta pentru simplul motiv că la orele de educație fizică oina era nelipsită.

Sîntem de acord că, față de sarcinile pe care le are de îndeplinit educația fizică în școala contemporană, practicarea în exclusivitate a jocului de oină ar fi o greșeală dar, în același timp, practicarea oinei alături de alte sporturi va spori considerabil aportul activităților ludice la educarea multilaterală a personalității tinerei generații. Nu ni se pare corectă renunțarea de bună voie la folosirea elementelor de tradiție în sport mai ales că prin modificările aduse regulamentului de joc în anii 1903, 1912, 1950, 1958, 1964, 1978 și 1981 federația de specialitate a căutat să asigure jocului unitate în toate zonele țării, dar și creșterea spectaculozității și cursivității fazelor de joc.

II. TRECUTUL

„Timp de secole oina s-a transmis din generație în generație, avînd o semnificație profund folclorică, începuturile ei se pierd în negura vremurilor" — se precizează referitor la evoluția jocului (6. pag. 29). Oina, jocul satelor, a fost asimilată și la orașe și acest fapt a contribuit la îmbogățirea și la popularizarea în rîndul maselor largi de tineri, la alcătuirea unui regulament oficial unitar pe întreg cuprinsul țării. Meritul revine lui **Spiru Haret,** ministrul instrucțiunii, care în anul 1898, prin două decizii de o importanță majoră, a dispus :

a) instituirea concursurilor anuale locale și generale, și

b) formarea unei comisii de elaborare a unui regulament oficial complet.

Ce a însemnat oina în școala românească de acum 50 de ani ? Din cele prezentate mai jos ne propunem să demonstrăm că oina însemna mult și că nu se practica numai la sate.

Cu cîtă plăcere își aducea aminte scriitorul **Grigore Băjenaru** în a sa carte **„Cișmigiu et comp."** de orele de educație fizică unde în afară de oină nu se mai practica alt sport, motiv pentru care **„Cioc"**, profesorul de educație fizică era criticat de către directorul Liceului „Gh. Lazăr" din București. Și iată, după 50 de ani, același autor scrie cu amărăciune despre : **„faimosul și iscusitul joc național românesc, oina, care, de ce n-am spune-o, nu este pe atît de popularizat pe cît de frumos este"** (3. pag. 254).

Iată și părerile cîtorva somități ale științei și culturii românești despre jocul de oină practicat în școală. Acad. **George Oprescu : „Liceul „Matei Basarab" din București avea una dintre cele mai redutabile echipe de oină din campionatul interșcolar"** (4. pag. 9) sau Acad. **Eugen Rădulescu** vorbind despre popularitatea jocului : **„jocurile de oină la gimnaziul din Călărași de acum cinci decenii trezeau interesul întregului orășel"** (4. pag. 111). Toate acestea pentru că... **„lecțiile de gimnastică erau intotdeauna completate cu jocul de oină"** — Acad. **Octav Onicescu** (4. pag. 30).

III. PREZENTUL

La sfîrșitul celei de a patra lecții de atletism la proba „aruncarea cu mingea de oină" din trimestrul III al anului școlar 1981—1982, băieții clasei a V-a B a Școlii generale nr. 185 — Chitila — Sectorul agricol Ilfov au fost supuși unui concurs de verificare pentru a vedea prin performanțele lor dacă și-au însușit mecanismul de bază al probei. Calculînd media aruncărilor pe clasă am observat că performanța de 32,20 m este superioară notei 10 pentru clasa a VI-a pentru care programa școlară cere 27 m.

Analizînd situația am ajuns la concluzia că indicația Programei de a

afecta patru ore pentru „aruncarea cu mingea de oină" în trimestrul I al anului școlar viitor nu se justifică la cazul în speță și ne-am propus să experimentăm dacă învățarea, în același număr de ore, a paselor specifice jocului de oină contribuie atît la creșterea valorică a performanței atletice, cît și dacă acționînd în acest mod vom asigura o curbă corespunzătoare a efortului în cadrul lecției.

Clasa a VI-a B fiind mixtă (14 băieți și 20 de fete) am acționat pe trei grupe, una de băieți și două de fete, rotindu-le la fiecare 10 minute. Iată mai jos patru lecții din sistemul de acționare extras din planificarea calendaristică pe trimestrul I la clasa a VI-a B :

LECȚIA NR. 11.

Atletism :

— săritură la înălțime. Repetarea bătăii și sărituri cu elan perpendicular peste ștachetă.

Handbal :

— învățarea aruncării la poartă prin săritură simplă.

Oină :

— învățarea paselor.

Calități motrice :

— alergare de rezistență. Alergare în tempou uniform de 2/4 3 × 2 minute — pauză 1 minut.

LECȚIA NR. 12.

Atletism :

— săritură la înălțime. Sărituri peste ștacheta joasă cu elan oblic de trei pași.

Handbal : idem lecția nr. 11.

Oină :

— repetarea paselor.

Calități motrice : idem lecția nr. 11.

LECȚIA NR. 13.

Atletism :

— săritură la înălțime. Sărituri peste ștacheta joasă cu elan oblic de trei-cinci pași.

Handbal :

— dribling și aruncare la poartă din săritură simplă peste blocaj.

Oină : idem lecția nr. 12.

Calități motrice : idem lecția nr. 11.

LECȚIA NR. 14.

Atletism :

— săritură la înălțime. Sărituri cu elan de șapte-nouă pași.

Oină :

— verificarea experimentului.

Credem că sînt necesare cîteva cuvinte despre organizarea activității de exersare : s-a acționat frontal în cadrul verigilor lecției — „organizarea clasei" (1 minut), „încălzirea" (8 minute), „dezvoltarea calităților motrice" (7 minute), „liniștirea organismului" (3 minute), iar la temele lecției s-a acționat pe cele trei grupe cîte 10 minute. În momentul cînd venea rîndul fetelor la oină, acestea executau aruncarea prevăzută de Programa de educație fizică din anul 1976.

În tabelul 1 sînt centralizate performanțele din clasele a V-a și a VI-a alături de numărul de pase executate timp de 10 minute, pe grupe de cîte doi alcătuite după preferințe.

Tabelul 1

Nr. crt.	Numele și pronumele	Performanța (m)		Numărul de pase	Frecvența cardiacă
		cl. V	cl. VI		
1.	V.I.	30	32	100	120
2.	M.L.	27	29	100	136
3.	T.L.	36	37	72	104
4.	H.T.	40	40	72	128
5.	V.N.	40	39	145	124
6.	N.C.	31	32	145	136
7.	B.E.	42	43	145	104
8.	G.M.	38	40	145	128
9.	Z.F.	28	29	150	156
10.	I.T.	30	35	150	140
11.	S.R.	30	31	152	144
12.	P.M.	33	33	152	128
13.	S.G.	23	30	146	144
14.	A.E.	23	27	146	156
	MEDIA	32,20	34,00	130	133

Cîteva concluzii se întrevăd destul de clar :

— solicitarea în cadrul experimentului este superioară ca număr de pase față de fete (15 aruncări în 10 minute) ;

— frecvența cardiacă de 133 bătăi pe minut indică o solicitare medie a organismului, fără pauze prea mari (doar în cazul în care pierdeau mingea) și deci curba efortului se află la limita inferioară a celei de tip predominant anaerob ;

— deși distanța dintre parteneri este de 12 m, conform situației din jocul de oină, media aruncărilor (34,00 m) ne dovedește că în experimentul întreprins nu s-a acționat greșit ;

— se pot alcătui perechile după preferință și, în acest caz, numărul de pase pe unitatea de timp crește ;

— lecția de educație fizică are un caracter mai variat.

Vorbind tot la timpul prezent nu considerăm că am comis o mică „ilegalitate" în sensul nerespectării indicațiilor programei școlare, valoarea performanțelor și progresul realizat merită a fi supuse atenției.

Multe dintre școlile Sectorului agricol Ilfov au introdus în calendarul competițional și jocul de oină. Cu sprijinul Federației Române de Oină s-au organizat în localitatea Brănești două tabere de instruire în vacanțele de primăvară din anii 1981 și 1983 : rezultatele obținute (numai în acest an au participat 12 echipe la faza pe sector) ne dau convingerea că, și pe viitor, vom beneficia de același sprijin.

IV VIITORUL

În continuare am dori să aducem cîteva argumente care, din punctul de vedere al profesorilor de educație fizică, justifică introducerea acestui joc în sistemul de pregătire fizică al elevilor.

Sîntem convinși că jocul de oină influențează pozitiv educația fizică școlară în trei direcții :

1. influențe cu caracter general ;
2. influențe cu caracter specific diferitelor ramuri de sport ;
3. dezvoltarea calităților motrice.

1. Influențe cu caracter general.

În sporturile unde se solicită viteza sub toate aspectele ei și în cele care solicită gîndirea tactică, oina dezvoltă spiritul de fair-play, cinstea și curajul (cel mai bine te aperi cînd privești adversarul în față), spiritul de echipă, responsabilitatea (greșelile individuale capătă în oină dimensiuni mult mai mari decît în alte jocuri), solicită o concentrare maximă, calm, volum și o atenție distributivă. Iată părerea unui nespecialist, Acad. **Miltiade Filipescu : „Oina, dincolo de caracterul ei de joc, de delectare, impune inițiativa și stimulează simțul tactic, nevoia de apărare și dorul de atac"** (4. pag. 84).

2. **Influențe cu caracter specific** ce țin de asemănarea și nu de identitatea diferitelor elemente tehnice specifice oinei cu elemente din alte sporturi cum ar fi : base-ball-ul (precizia și valoarea loviturii la baston), atletismul (aruncarea mingii de oină), handbalul (aruncarea la poartă) și credem că lista ar putea continua.

3. **Dezvoltarea calităților motrice.** Ar fi exagerat să credem că prin practicarea în exclusivitate a jocului de oină elevii vor putea obține numai note de 10 la probele de control unice deși un studiu în acest sens ar fi interesant de întocmit. Vom face cîteva precizări asupra relației oină — principalele calități motrice :

a. **viteza** sub toate formele ei de manifestare — viteza de reacție prin starturi, cpriri, blocaje, întoarceri ; viteza de execuție prin țintiri, prinderea și pasarea mingii, eschivele ; viteza de repetiție sub formă de alergări pe distanțe mici. Același Acad. **Miltiade Filipescu** declară : **„Eu socot oina un joc de viteză, element care-i întreține, în primul rînd, atracția"** (4. pag. 84) ; pe specialist ar trebui să-l intereseze faptul că prin oină se diversifică modalitățile de dezvoltare a vitezei care, din păcate, de cele mai multe ori, se rezumă la exerciții de alergare ;

b. **forța** în regim de viteză, prezentă la pasarea mingii, la țintiri, la blocaje, la apărarea prin săritură și la lovirea cu bastonul ;

c. **rezistența** în regim de viteză dar, la începători, aportul ei se prezintă puțin semnificativ ;

d. **îndemînarea.** Oina solicită o coordonare perfectă între analizatorul vizual și cel kinestezic, simțul echilibrului este extrem de solicitat" la bătaie". Faze din jocul de oină pot avea valoarea unui test al îndemînării generale.

Același **Grigore Băjenaru** ni se dezvăluie : **„Oina cere agilitate, prezență de spirit, iuțeală de mișcări și multă îndemînare"** (3. pag. 254).

Iată cîteva considerente care ar îndreptăți, după părerea noastră, obligativitatea practicării jocului de oină în toate școlile. O altă categorie de argumente se referă la preocupările factorilor de decizie cu privire la jocul de oină.

În Mesajul adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din 5—6 Martie 1982, tovarășul **Nicolae Ceaușescu** arăta : **„Mari răspunderi le revin Federațiilor sportive care au datoria să acționeze cu mai multă hotărîre și spirit de răspundere pentru lărgirea puternică a bazei de masă"** (1).

În planul de măsuri al Federației Române de Oină se prevede la capitolul I pct. 2 : **„Înființarea de noi secții de oină, îndeosebi în Asociațiile Sportive de la sate, școli și în unitățiile militare"** (6. pag. 45), iar la pct. 6 se fac precizări cu privire la creșterea numărului de sportivi clasificați la categoria copii de circa 13.000. Acest lucru este irealizabil dacă nu se va acționa pe linia colaborării eficiente, de conținut, între Federație și Ministerul Educației și Învățămîntului. Introducerea încă de acum opt ani în calendarul competițional al oinei a unei cupe rezervate Liceelor agro-industriale trebuie completată de o măsură similară și la celelalte tipuri de licee și gimnazii.

În cele ce urmează supunem dezbaterii un proiect de programă privind predarea oinei în gimnaziu. Ne asumăm, de la început, întreaga responsabilitate față de cele propuse, indicațiile sînt cu caracter general fără a face o descriere a elementelor tehnico-tactice și nici structuri de exerciții. În acest sens, **„Regulamentul jocului de oină"** (7) și pliantul : **„Învățați și răspîndiți sportul nostru național oina"** (8) editate în tiraj de masă de către Federația Română de Oină sînt edificatoare pentru cei interesați.

PROGRAMA JOCULUI DE OINĂ
(Ciclul gimnazial)

CLASA A V-A

Tehnică :
— ținerea mingii ;
— prinderea și pasarea mingii ;
— țintirea adversarului ;
— blocajul.

Tactică :
— așezarea pe posturi în teren ;
— dublarea în atac ;
— intrarea în joc ;
— pasarea mingii în careu și triunghi ;
— joc școală.

Probe de control :
— pasă în doi ;
— țintirea adversarului.

CLASA A VI-A.

Tehnică :
— prinderea mingilor înalte și joase ;
— servirea mingii ;
— bătaia la baston ;
— apărarea prin săritură.

Tactică :
— pasă în diagonală ;
— prinderea mingii din bătaie ;
— joc școală.

Probe de control :
— pasa în careu ;
— blocajul și apărarea prin săritură.

CLASA A VII-A.

Tehnică :
— pasarea mingii din vole ;
— apărarea prin prinderea mingii.

Tactică :
— fixarea sarcinilor pe posturi ;
— „prinsul la mijloc" ;
— joc.

Probe de control :
— bătaia mingii în zona de 3/4.

CLASA A VIII-A.
— perfecționarea elementelor de tehnică și tactică în condiții de joc.

Probe de control :
— verificarea capacității de practicare a jocului de oină.

NOTA. Se impun, desigur, cîteva precizări cu caracter metodic :

1. toate elementele vor fi învățate fără rabat de la corectitudine ;

2. paralel cu învățarea elementelor tehnico-tactice se va trece la aplicarea lor în condiții de joc, elevii primind simultan și cunoștințe teoretice legate de regulament ;

3. jocul de oină va constitui principalul mijloc pentru realizarea cerințelor programei.

VI. CONCLUZII

1. Rezultatele cercetării noastre confirmă faptul că introducerea jocului de oină în școală este oportună.

2. Sistemul competițional pentru copii și juniori va trebui să fie îmbunătățit prin creșterea numărului de competiții și al echipelor participante.

3. Instruirea profesorilor de educație fizică în jocul de oină să fie realizată prin cursuri organizate de I.E.F.S. Astfel, la cursurile de reciclare se pot prevedea 8—10 ore la fie-

care ciclu. Un rol important trebuie să revină Casei Corpului Didactic care ar putea organiza lecții demonstrative.

4. Lărgirea gamei de mijloace propagandistice prin demonstrații, confecționarea de afișe și pliante, dar și prin mijloacele de mass-media.

5. Verificarea calității bastoanelor și a mingilor proprii oinei și nu atletismului.

BIBLIOGRAFIE

1. NICOLAE CEAUȘESCU : Mesajul adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive, 5—6 Martie, 1982.
2. * * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R., 28 Februarie-2 Martie 1973.
3. BAJENARU GR : Mici povestiri despre oameni mari, Ed. Sport-Turism, București, 1981.
4. FIROIU V. : Sportivi sub cupola Academiei, Ed. C.N.E.F.S., București, 1970.
5. * * * : Mic Dicționar Enciclopedic, Ed. Academiei R.S.R., 1972.
6. * * * : Buletinul informativ al F.R.O. 1983.
7. * * * :Regulamentul de oină, Ed. C.N.E.F.S., 1981.
8. * * * : Învățați și răspîndiți sportul nostru național oina, Ed. C.N.E.F.S.

D. NEGULICI : Le passé, le présent et l'avenir du jeu „oina" à la lesson d'éducation physique

La premiere partie de l'ouvrage précise la signification de l'oina dans l'école roumaine d'il y a un demi-siècle. La seconde partie présente le mode d'enseignement de ce jeu dans le cadre de l'école générale no. 185 de Chitila, surtout en ce qui concerne le jet du ballon— un élément de test aussi pour les épreuves athlétiques comprises dans le programme de l'école. En ce qui concerne l'avenir, l'auteur pense que le jeu oina peut marquer une emprise positive sur l'éducation physique des écoliers par ses influences à caractère général et celles à caractère spécifique aux différentes branches sportives, ainsi qu'en ce qui concerne le développement des qualités motrices. On présente également un projet de programme scolaire concernant l'enseignement de l'oina dans les écoles générales et les lycées, les indications ayant un caractère général, sans une description des éléments technico-tactiques et des structures d'exercices.

D. NEGULICI : Past, Present and Future Aspects of Oina Game in Physical Education Lessons

The first part of the paper specifies the importance of the oina game for Romanian education half a century ago. The second part presents the manner of oina teaching at the General School No. 185 of Chitila, referring mainly to ball throwing, which is also a testing element for the athletic competitions included in the school programme for oina teaching in general schools and in gymnasiums, the indications having a general character, without describing the technical-tactic elements or exercise structures.

EXERCIŢII CU BASTONUL PENTRU INFLUENŢAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR

Prof. PETRU-LEON STOICA
Prof. IOAN-ERNEST ILEA
Liceul industrial Vulcan

Educaţia fizică şi sportul, ca părţi componente ale educaţiei comuniste , au menirea de a forma şi educa un tineret dezvoltat armonios, sănătos, multilateral, atît din punct de vedere intelectual, cît şi fizic.

Exerciţiile cu bastonul, pe care ne propunem să le prezentăm în continuare, se pot folosi atît în lecţia de educaţie fizică, în cadrul culturii fizice medicale, cît şi în antrenamentul sportiv (şi insistăm asupra acestui fapt), deoarece cu ajutorul bastonului se localizează cu precizie mişcarea, contribuind la formarea ţinutei corecte, la dezvoltarea amplitudinii, preciziei şi coordonării, mărind mobilitatea articulară şi elasticitatea musculară ; de asemenea, se pot forma şi perfecţiona unele deprinderi motrice. Acestor avantaje le mai putem adăuga şi următoarele : exerciţiile cu bastonul pot fi folosite la orice vîrstă, asigură un mare număr de repetări, nu solicită spaţiu mare şi însuşi procurarea bastonului nu necesită eforturi deosebite. Atît în lecţia de educaţie fizică, cît şi în antrenamentul sportiv, locul acestor exerciţii este în veriga a II-a (influenţarea selectivă a aparatului locomotor şi pregătirea organismului pentru efort). **„Pentru ca eficienţa acestei verigi să crească se recomandă ca o parte dintre exerciţiile efectuate să utilizeze un obiect (eşarfă, baston, coardă de sărituri, minge etc.), eventual pe un fond muzical."** (3, p. 12).

Propunem următoarele exerciţii cu bastonul, fără a avea pretenţia de a fi epuizat inventarul acestora (în mod voit nu am tratat exerciţiile în doi, exerciţiile în care bastonul este apucat doar de un capăt), fiecare profesor sau antrenor avînd posibilitatea să creeze noi exerciţii contribuind astfel la îmbogăţirea tematicii propuse de noi.

1. Exerciţii din stînd

1.1. Îndoiri laterale

1.1.1. Stînd depărtat bastonul apucat de capete (în toate exerciţiile ce le prezentăm bastonul va fi apucat de capete), sus, orizontal :
— îndoire spre dreapta ;
— revenire ;
— la fel, spre stînga.

1.1.2. Stînd depărtat, bastonul în faţă, jos, orizontal ;
— ducerea bastonului prin înainte — sus ;
— îndoire spre dreapta ;
— îndreptarea trunchiului ;
— revenirea bastonului în poziţia iniţială ;
— la fel, dar spre stînga.

1.1.3. Stînd depărtat, cu bastonul pe umeri ;
— aplecare spre dreapta ;
— revenire ;
— la fel, dar spre stînga.

1.1.4. Stînd depărtat, cu bastonul pe umeri ;
— îndoire spre dreapta ;
— întinderea braţelor ;
— îndoirea braţelor (bastonul pe umeri) ;
— revenirea trunchiului în poziţia iniţială ;
— la fel, dar spre stînga.

1.1.5. Stînd, cu bastonul în faţă, jos, orizontal :
— pas fandat frontal cu piciorul drept şi ducerea bastonului sus ;
— îndoire spre dreapta ;
— îndreptarea trunchiului ;
— pas înapoi şi ducerea bastonului în faţă, jos ;

— la fel, dar cu piciorul stîng și spre stînga.

1.1.6. Stînd, cu bastonul în față, jos, orizontal :
— pas fandat frontal cu piciorul drept și ducerea bastonului sus ;
— îndoire spre stînga ;
— îndreptarea trunchiului ;
— pas înapoi și ducerea bastonului în față, jos ;
— la fel, dar cu piciorul stîng și spre dreapta.

1.1.7. Stînd, cu bastonul pe umeri :
— pas fandat frontal cu piciorul drept ;
— îndoire spre dreapta și arcuire ;
— pas înapoi ;
— la fel, dar spre stînga.

1.1.8. Stînd, cu bastonul pe umeri :
— pas fandat frontal cu piciorul drept ;
— îndoire spre stînga și arcuire ;
— pas înapoi ;
— la fel, dar cu piciorul stîng și spre dreapta.

1.2. Răsuciri

1.2.1. Stînd depărtat, cu bastonul sus orizontal :
— răsucire spre dreapta ;
— revenire ;
— la fel, dar spre stînga.

1.2.2. Stînd depărtat, cu bastonul în față, jos, orizontal :
— ducerea bastonului prin înainte-sus ;
— răsucire spre dreapta ;
— revenirea trunchiului ;
— ducerea bastonului prin față-jos ;
— la fel, dar spre stînga.

1.2.3. Stînd depărtat, cu bastonul pe umeri :
— răsucire spre dreapta ;
— revenire ;
— la fel, dar spre stînga.

1.2.4.—1.2.12. vezi 1.1.4.—1.1.12., dar îndoirea se va înlocui cu răsucire.

1.2.13. Stînd, cu bastonul pe umeri :
— pas spre stînga cu piciorul drept (piciorul drept se încrucișează cu stîngul) ;
— răsucire spre drepta ;
— revenirea trunchiului ;
— pas înapoi ;
— la fel, dar cu piciorul stîng și spre stînga.

1.3. Îndoiri și răsuciri

1.3.1. Stînd, larg depărtat, cu bastonul sus, orizontal :
— răsucire spre dreapta ;
— îndoire la piciorul drept ;
— îndreptarea trunchiului ;
— revenire în poziția inițială ;
— la fel, dar spre stînga.

1.3.2. La fel ca 1.3.1., dar cu bastonul pe umeri.

1.3.3. Stînd, larg depărtat, cu bastonul pe umeri :
— îndoire spre dreapta ;
— răsucire spre dreapta ;
— revenire în aplecat ;
— îndreptarea trunchiului ;
— la fel, dar spre stînga.

1.3.4. Stînd depărtat, bastonul sus, orizontal :
— răsucire spre dreapta ;
— îndoire spre dreapta cu ridicarea piciorului drept ;
— îndreptarea trunchiului și coborîrea piciorului ;
— revenire în poziția inițială ;
— la fel, dar spre stînga.

1.3.5. Stînd, cu bastonul pe umeri ;
— pas fandat lateral dreapta, cu aplecarea trunchiului spre dreapta ;
— răsucire spre dreapta ;
— revenire în aplecat ;
— revenire în poziția inițială;
— la fel, dar spre stînga.

1.4. Îndoiri (sub 90°) înainte, extensii

1.4.1. Stînd depărtat, cu bastonul jos-orizontal ;
— ducerea bastonului înainte-orizontal ;
— extensie ;
— coborîrea bastonului înainte-orizontal ;
— revenire în poziția inițială.

1.4.2. Stînd depărtat, cu bastonul jos-orizontal :
— ducerea bastonului prin înainte-sus ;
— extensie, cu arcuire ;
— coborîrea bastonului jos-orizontal.

1.4.3. Stînd, larg depărtat, cu bastonul sus-orizontal :
— extensie, cu arcuire ;
— îndoiri.

1.4.4. Stînd depărtat, bastonul la spate, jos-orizontal :
— pas înainte cu piciorul drept ;

— îndoire, cu ducerea bastonului sus și arcuire :
— revenire.

1.4.5. Stînd depărtat, cu bastonul la spate, jos-orizontal :
— îndoirea trunchiului înainte, cu alunecarea bastonului pe coapse pînă la gambe ;
— ducerea brațelor înapoi-sus, cu arcuire ;
— revenire în poziția inițială.

1.4.6. Stînd, larg depărtat, cu bastonul pe umeri :
— îndoire ;
— întinderea brațelor ;
— îndoirea brațelor (bastonul pe umeri) ;
— revenire în poziția inițială.

1.4.7. Stînd, bastonul orizontal-sus :
— extensie, cu arcuire ;
— ridicarea piciorului drept ;
— revenire în poziția inițială ;
— la fel, dar cu piciorul stîng.

1.4.8. Stînd, cu bastonul pe umeri :
— întinderea brațelor și pas fandat frontal cu dreptul ;
— îndoire la piciorul drept ;
— extensia trunchiului ;
— revenire în poziția inițială ;
— la fel, dar cu piciorul stîng.

1.4.9. Stînd, cu bastonul înainte, jos, orizontal :
— ducerea bastonului prin înainte sus și ridicarea piciorului drept la 90° ;
— aplecarea trunchiului la piciorul drept ;
— îndreptarea trunchiului ;
— coborîrea piciorului ;
— la fel, dar cu piciorul stîng.

1.4.10. Stînd larg depărtat, cu bastonul pe umeri :
— extensie, cu arcuire ;
— îndoiri.

1.4.11. Stînd, larg depărtat, cu bastonul pe umeri :
— îndoire ;
— ducerea capătului stîng al bastonului la vîrful piciorului drept (răsucire) ;
— revenire în aplecat ;
— îndreptarea trunchiului ;
— la fel, dar spre dreapta.

1.4.12. Stînd depărtat, cu bastonul sus-orizontal :
— ghemuit ;
— extensie, cu arcuire ;
— ridicare în stînd.

1.4.13. Stînd, cu bastonul înainte, jos, orizontal :
— îndoire și trecerea piciorului drept peste baston ;
— revenire ;
— la fel, dar cu stîngul.

2. De pe genunchi, de pe călcîie, din șezînd

2.1. Îndoiri laterale :

2.1.1.—2.1.4. vezi 1.1.1.—1.1.4., dar cu adaptarea corespunzătoare a poziției inițiale.

2.1.5. De pe genunchi, cu bastonul sus, orizontal :
— întinderea laterală a piciorului drept ;
— îndoire spre dreapta, cu arcuire ;
— revenirea piciorului drept ;
— la fel, dar cu piciorul stîng spre stînga.

2.1.6. De pe genunchi, cu bastonul sus, orizontal :
— întinderea laterală a piciorului drept ;
— întindere spre stînga și arcuire ;
— revenirea piciorului drept.
— la fel, dar cu piciorul stîng și spre dreapta.

2.2. Răsuciri

2.2.1.—2.2.4. vezi 1.2.1.—1.2.4., cu adaptarea corespunzătoare a poziției inițiale.

2.2.5. Stînd pe genunchi, cu bastonul sus, orizontal :
— întinderea laterală a piciorului drept ;
— răsucire spre dreapta, cu arcuire ;
— revenirea piciorului drept ;
— la fel, dar cu piciorul stîng și spre stînga.

2.2.6. Stînd pe genunchi, cu bastonul sus, orizontal :
— întinderea laterală a piciorului drept ;
— răsucire spre stînga și arcuire ;
— revenirea piciorului drept ;
— la fel, dar cu piciorul stîng și spre dreapta.

2.3. Îndoiri și răsuciri

2.3.1.—2.3.3. vezi 1.3.1.—1.3.3. cu adaptarea corespunzătoare a poziției inițiale.

2.4. **Îndoiri,** extensii

2.4.1.—2.4.3. vezi 1.4.1.—1.4.3. cu adaptarea corespunzătoare a poziției inițiale.

2.4.4. De pe genunchi, bastonul la spate, jos, orizontal :
— întinderea frontală a piciorului drept ;
— îndoire, cu ducerea bastonului sus și arcuire ;
— revenire ;
— la fel, dar cu piciorul stîng.

2.4.5. De pe genunchi sau de pe călcîie șezînd, cu bastonul la spate, jos, orizontal :
— îndoirea trunchiului înainte, cu alunecarea bastonului pe coapse pînă pe gambe ;
— ducerea brațelor înapoi-sus, cu arcuire ;
— revenire în poziția inițială.

2.4.6. Vezi 1.4.6.

2.4.7. De pe genunchi, cu bastonul pe umeri :
— întinderea frontală a piciorului drept ;
— îndoire
— extensie ;
— revenire pe genunchi ;
— la fel, dar cu piciorul stîng.

2.4.8. Vezi 1.4.11.

2.4.9. De pe genunchi, cu bastonul sus, orizontal :
— trecere pe călcîie ;
— extensie, cu arcuire ;
— revenire pe genunchi.

2.4.10. Vezi 1.4.13.

2.4.11. Vezi 1.4.14.

2.4.12. Din șezînd, cu bastonul înainte, jos, orizontal :
— îndoirea trunchiului și a picioarelor ;
— trecerea bastonului (înapoi) sub picioare și întinderea lor ;
— îndoirea picioarelor și a trunchiului ;
— trecerea bastonului (înainte) sub picioare, întinderea lor și extensia trunchiului.

2.4.13. De pe călcîie șezînd, bastonul înainte, jos, orizontal :
— ridicarea șezutei și împingerea ei înainte (trecere pe genunchi) ;
— ridicarea bastonului și extensie, cu arcuire ;
— revenire.

2.4.14. De pe genunchi, sau de pe călcîie, bastonul sus, orizontal :
— extensia trunchiului, cu trecerea lui în pod ;
— revenire.

2.4.15. Din șezînd (cu picioarele întinse), bastonul la nivelul tălpilor :
— îndoiri, cu arcuiri ;
— îndoirea genunchilor ;
— extensii, cu arcuiri ;
— întinderea picioarelor.

3. Din culcat

Din această poziție, numărul exercițiilor este limitat deoarece :
— mobilitatea articulară și elasticitatea musculară sînt reduse ;
— lipsa sălii de sport sau a terenului gazonat elimină posibilitatea executării exercițiilor cu bastonul.

Ținînd seamă de cele de mai sus vom purcede doar la enumerarea principalelor exerciții.

3.1. Culcat dorsal

3.1.1. Cu bastonul sus, orizontal :
— ducerea bastonului înainte și ridicarea piciorului drept ;
— revenire.
— la fel, dar cu piciorul stîng.

3.1.2. Cu bastonul sus, orizontal :
— ducerea bastonului înainte și ridicarea ambelor picioare ;
— revenire.

3.1.3. Cu bastonul înainte, orizontal :
— prin îndoirea piciorului drept, ducerea bastonului sub picior și întinderea lui ;
— revenire.
— la fel, dar cu stîngul.

3.1.4. Cu bastonul înainte, orizontal:
— prin îndoirea ambelor picioare, ducerea bastonului sub picioare și întinderea lor ;
— revenire.

3.1.5. Cu bastonul sus, orizontal :
— ducerea picioarelor prin înainte sus pînă la baston ;
— revenire.

3.1.6. Cu bastonul sus, orizontal :
— îndoire spre dreapta, cu apropierea piciorului drept la baston ;
— revenire ;
— la fel, dar spre stînga.

3.1.7. Cu bastonul sus, orizontal :
— răsucire spre dreapta (trecerea bastonului în poziție verticală, capătul stîng fiind mobil) ;
— revenire ;
— la fel, dar spre stînga.

3.1.8. Cu bastonul sus, orizontal :
— ridicarea trunchiului în pod ;
— revenire.

Observații : exercițiile cu bastonul din culcat dorsal se pot diversifica prin ridicarea trunchiului (trecere în șezînd, vezi aceste exerciții).

3.2. **Culcat facial**

3.2.1. Cu bastonul sus, orizontal :
— extensia trunchiului ;
— revenire.

3.2.2. Vezi 3.2.1., dar cu bastonul pe umeri.

3.2.3. Cu bastonul pe umeri :
— extensia trunchiului și întinderea brațelor ;
— revenire.

3.2.4. Cu bastonul pe umeri :
— extensia trunchiului ;
— întinderea brațelor ;
— îndoirea brațelor (bastonul pe umeri) ;
— revenirea trunchiului.

3.2.5. Bastonul sus, orizontal :
— extensia trunchiului ;
— răsucire spre dreapta ;
— revenire în extensie ;
— revenire în poziția inițială ;
— la fel, dar spre stînga.

3.2.6. Vezi 3.2.5., dar îndoire laterală.

Observații : exercițiile 3.2.5. și 3.2.6. le recomandăm doar pentru cei care au musculatura spatelui mai dezvoltată.

BIBLIOGRAFIE

1. ALBU C. (coordonator) : Educația fizică în liceu, Ed. Sport-Turism, București, 1981.
2. COMAN STELA : Exerciții cu obiecte pentru încălzirea aparatului locomotor în lecția de educație fizică, rev. „Educație fizică și sport" nr. 11, 1982.
3. SCARLAT E. : Lecția de educație fizică — metode și mijloace, Ed. Sport-Turism, București, 1981.
4. STROESCU ADINA, PODLAHA R. : Terminologia gimnasticii, Ed. Stadion, București, 1974.

P. L. STOICA, L. E. ILEA : Exercices au bâton pour l'influence sélective de l'appareil locomoteur

Les exercices au bâton peuvent être utilisés dan le cadre des lessons d'éducation physique et de l'entraînement sportif. L'utilisation de cet appareil léger permet de localiser, avec précision, le mouvement tout en contribuant à former la manière de se tenir correctement, au développement de l'amplitude, de la précision et de la correctitude du mouvement, en augmentant la mobilité et l'élasticité musculaire. Les exercices au bâton contribuent également à la formation et au perfectionnement des habitudes motrices.

On présente les exercices en positions droite, sur les genoux, sur les talons, couchée, avec des directions d'actionnement nombreuses et variées, indications méthodiques d'utilisation de ces exercices.

P. L. STOICA, I. E. ILEA : Stick Exercices for a Selective Influencing of the Locomotor Apparatus

Stick exercises can be used both as part of physical education lessons and in sports training. The use of this light apparatus enables a precise movement localization, contributing to form a correct bearing, to develop the movement amplitude, accuracy and correctness, while increasing the muscular mobility and elasticity. Stick exercises moreover contribute to forming and improving motor habits.

Exercises are presented from the stand, kneelling, stand-onheel, laying position, while numerous and various directions of action are given and methods of using these exercises are indicated.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

NOUTĂŢI ŞI TENDINŢE ÎN VOLEIUL DE PERFORMANŢĂ

Conf. univ. ŞTEFAN STROE
I.E.F.S.
Prof. DAN LĂZĂRESCU
Şcoala generală nr. 39—Bucureşti

Dezvoltarea voleiului de performanţă reclamă măsuri eficiente pentru sporirea calitativă a instruirii. Valorificarea noutăţilor din arsenalul tehnico-tactic şi metodologic a generat întotdeauna performanţe deosebite. Iată de ce căutările şi aplicarea „noului" trebuie să constituie o preocupare prioritară a tuturor specialiştilor.

Vom începe punctarea unor noutăţi şi tendinţe din voleiul actual cu aspecte din terminologia jocului. Deşi la prima vedere acestea par a avea o importanţă minoră, considerăm că îmbunătăţirea terminologiei poate şi trebuie să contribuie la sporirea eficienţei instruirii. Lipsa de unitate sau denaturarea înţelesului unor termeni creează confuzii, îngreuiază schimbul de experienţă şi limitează perfecţionarea. Terminologia trebuie să faciliteze înţelegerea exactă a acţiunilor, a situaţiilor şi să favorizeze învăţarea şi perfecţionarea lor eficientă.

După cum se ştie, aplicarea modelării — fără de care este de neconceput sporirea eficienţei instruirii — impune ca pregătirea echipei să se efectueze, în principal, pe linia pregătirii acţiunilor de joc, nu prin atacarea factorilor antrenamentului (tehnic, tactic, fizic, psihologic). Aceştia propunem să se denumească **componente ale acţiunii de joc,** fapt ce va determina încadrarea permanentă a tuturor aspectelor instruirii în situaţia de joc respectivă.

Propunem înlocuirea denumirii de pasă sau lovire de sus, care se folosesc în prima etapă a învăţării cu termenul de preluare de sus. La începători, aceasta se utilizează pentru prima, a doua şi chiar pentru a treia lovitură (trecerea mingii peste plasă). Dintre acestea, rolul dominant îl are prima lovitură, care trebuie să-i dea şi denumirea pentru a „modela" instruirea (accent pe preluare de sus din situaţii diferite, din minge venită de la adversar).

În ceea ce priveşte preluările din atacul puternic, am constatat că marea majoritate a acestora sînt deficient recepţionate sau fără adresă (mult în afara terenului de joc), practic inutilizabile. Spre exemplu la Turneul final masculin — 1983, preluarea din atacul efectuat dinapoia liniei de 3 m, a fost în proporţie de 97,8 la sută greşită, deşi în majoritatea situaţiilor apărătorii se găseau exact pe direcţia atacului. Acest fapt scoate în evidenţă tehnica total deficitară de lovire a mingii.

În vederea îmbunătăţirii acestei situaţii reclamată expres de creşterea forţei atacului în voleiul modern, revenim asupra propunerii de utilizare a preluării cu amortizare. Acest aspect fiind dominant în cadrul preluării atacului puternic îi va da şi denumirea acţiunii. Prin urmare, **preluarea din atac înseamnă în principal preluare cu amortizare** care propunem să se efectueze mai puţin prin tehnicile clasice (coborîrea centrului de greutate, plonjon pe spate) şi mai mult prin acţiunile moderne. (E.F.S. nr. 10/1978).

Această execuţie poate fi adaptată şi pentru rezolvarea preluării atacurilor mai înalte care solicită intervenţii laterale şi la nivelul umerilor apărătorului. Menţionăm că în prezent nu există în arsenalul tehnicii nici o execuţie pentru rezolvarea acestor situaţii. Folosirea termenului de pre-

luare cu amortizarea atacului puternic scoate în evidență aspectul dominant din cadrul acțiunii, iar menționarea ca atare în documentele de planificare orientează mai precis instruirea.

În cadrul componentei tehnice mai propunem îmbunătățirea preluării cu o mînă, prin lovirea mingii cu porțiunea radială a palmei pe direcția tangentei exterioare, mai sigură și mult mai eficientă (fig. 1).

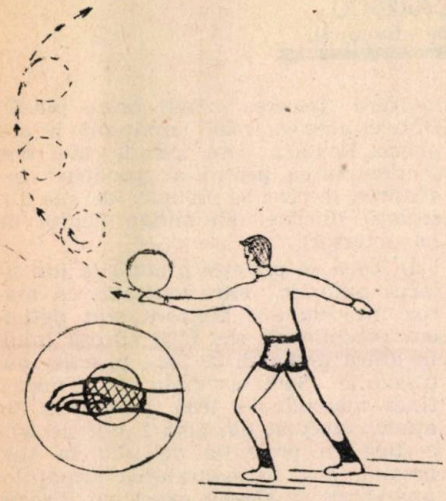


Fig. 1 — Preluarea cu efect prin lovirea mingii cu porțiunea radială a mîinii.

Dintre noutățile recent apărute, un loc important îl ocupă **folosirea blocajului la serviciul razant, care determină și alte acțiuni noi privind sarcinile și dispozitivele speciale în cadrul așezării la primirea și efectuarea serviciului** (fig. 2 a, b, c, d, e, f ; 3 a, b).

Predominanța atacului în forță scoate în evidență desele ricoșări ale mingii din blocaj în afara terenului advers (din datele noastre de la Turneul final masculin — 1983). **Acțiunea blocajului** în aceste situații poate fi mult **îmbunătățită prin acționarea palmelor tangent (învăluire) spre direcția de unde se atacă**, în așa fel încît mingea să ricoșeze în terenul advers, nu în afara lui (fig. 4).

Recenta modificare de regulament care permite atacul din spațiul de 3 m efectuat de către un jucător din linia a doua, dacă mingea a atins blocajul, impune pregătirea acțiunii de **retragere a brațelor de către jucătorii de la blocaj.** Această acțiune pare la prima vedere dificilă, dar, printr-o

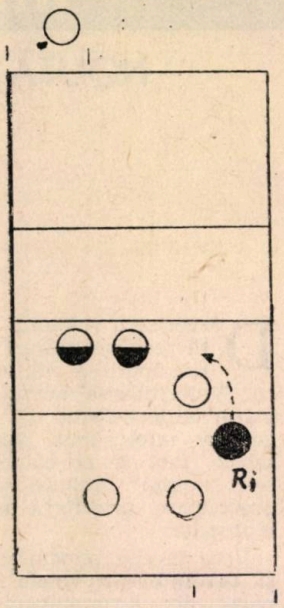


Fig. 2 a — Dispozitiv la primirea serviciului. Blocaj individual la serviciu, asigurare și intrare cu R 1.

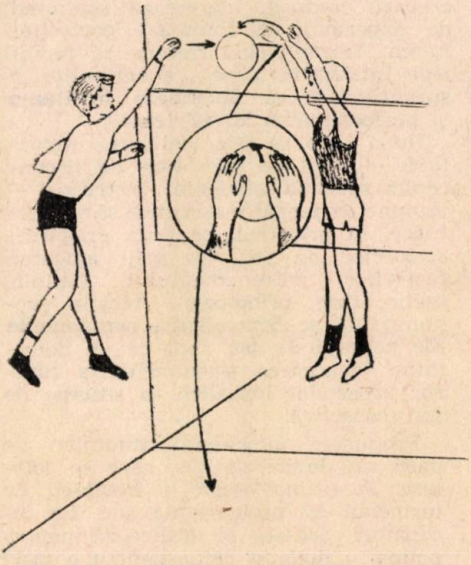


Fig. 4 — Blocaj cu acțiunea de învăluire spre direcția de unde se atacă.

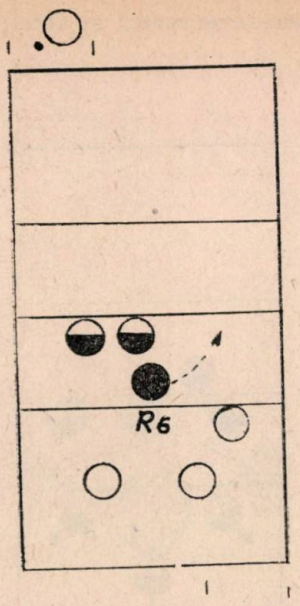


Fig. 2 b — Dispozitiv la primirea serviciului. Jucătorul R 6 asigură blocajul, apoi se deplasează în zona 2.

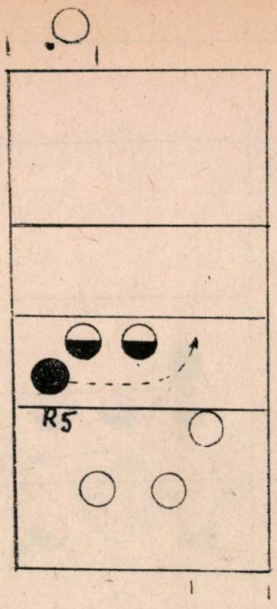


Fig. 2 c — Dispozitiv la primirea serviciului. Jucătorul R 5 asigură blocajul şi apoi se deplasează în zona 2.

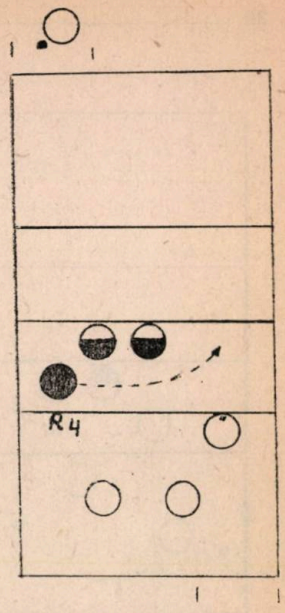


Fig. 2 d — Dispozitiv la primirea serviciului. Jucătorul R 4 asigură blocajul şi apoi se deplasează în zona 2.

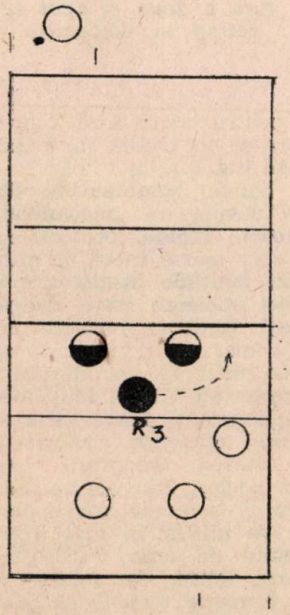


Fig. 2 e — Dispozitiv la primirea serviciului. Jucătorul R 3 asigură blocajul şi apoi se deplasează în zona 2.

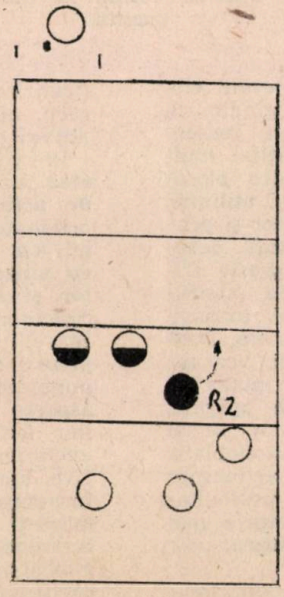


Fig. 2 f — Dispozitiv la primirea serviciului. Jucătorul R 2 asigură blocajul.

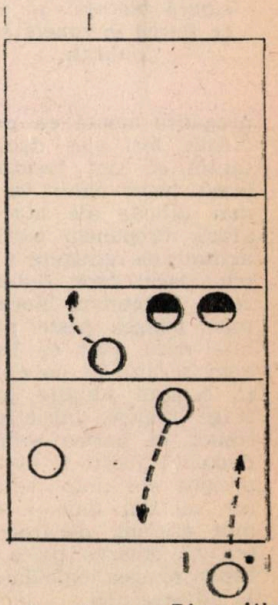


Fig. 3 a — Dispozitiv la efectuarea serviciului. Jucătorii 4 şi 6 asigură blocajul şi apoi se deplasează la plasă şi, respectiv, în zona 6.

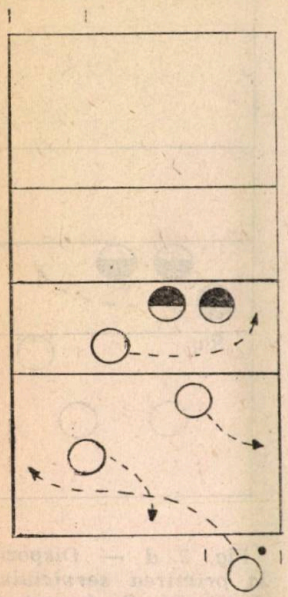


Fig. 3 b — Dispozitiv la efectuarea serviciului. Jucătorii 4 și 6 asigură blocajul și apoi se retrag în zonele specializate.

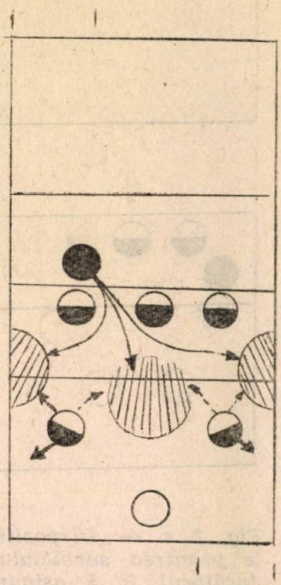


Fig. 5 a — Jucătorii 1 și 5 asigură porțiunile solicitate de plasarea din a doua lovitură și apoi se retrag în dispozitiv.

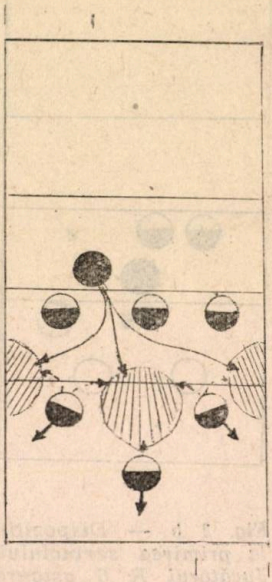


Fig. 5 b — Jucătorii liniei a doua asigură plasarea mingii din lovitura a doua și apoi se retrag în dispozitiv.

pregătire atentă ea poate deveni eficientă, mai ales dacă ne gîndim la faptul că sînt jucători care reușesc acest lucru chiar în condițiile mult mai dificile ale atacului din blocaj afară. Propunem extinderea utilizării acțiunii de retragere a brațelor și pentru atacul ușor (lobat, liftat), deoarece în prezent blocajul agresiv trimite mingea peste plasă cu intensitate mică, fapt ce ușurează intrarea adversarului în posesia acesteia. Dacă în această situație jucătorii vor retrage brațele, inițiativa ar putea să treacă de partea echipei în apărare, deoarece jucătorii de la blocaj se pot pregăti din timp pentru autodublare, iar cei din linia a doua acționează mai eficient, deoarece au posibilitatea să observe pe o traiectorie mai lungă mingea expediată de atacul ușor al adversarului.

Desele plasări ale mingii din lovitura a doua între liniile apărării adverse și mai ales eficiența mare a acestora (82 la sută la Turneul final masculin — 1983), impun măsuri de asigurare și un **dispozitiv special** (tranzitoriu) pentru prima fază a apărării, din care să se treacă în dispozitivul de bază (fig. 5 a, b).

În voleiul actual, **combinațiile din atac** tind să devină un **„mecanism" de acțiuni foarte rapide,** perfect coordonate cu zbor foarte rapid al mingii, **cu acțiuni multiple înșelătoare și cu sincronizări** eficiente **între ridicător și atacanți.** Dacă se folosesc doi ridicători sau mai mulți (dintre rezerve), sincronizările se vor diminua, pentru că aceștia au viteză, înălțimea punctului de pasare și fente diferite, aspecte ce scad eficiența combinațiilor (echipa Steaua București este exemplu concludent). Din aceste motive, apreciem că la nivelul marii performanțe, se va utiliza în mai mare măsură sistemul de atac cu 5T+1R. Antrenorii care, totuși, vor folosi doi ridicători în formație trebuie să aibă preocupări deosebite pentru apropierea stilului de acționare al ridicătorilor (selecție-pregătire).

În ceea ce privește „bateria" de combinații tactice în atac, propunem ca acestea să fie grupate în **acțiuni**

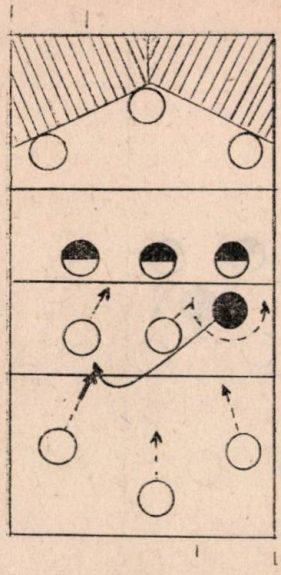


Fig. 6 a — Combinații de atac din linia a doua. Jucătorii 4 și 3 — atac simultan, urmat de atacul jucătorului 5.

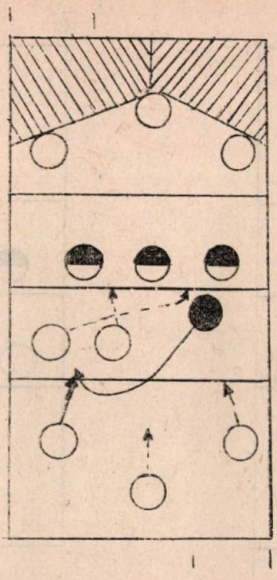


Fig. 6 b — Combinații cu atac din linia a doua. Atacă jucătorul 5, pe fondul atacului combinativ cu încrucișarea jucătorilor 4 și 3.

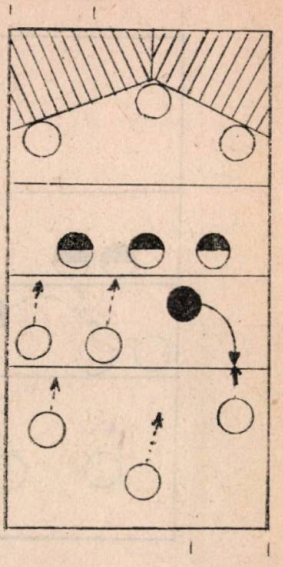


Fig. 6 c — Combinații cu atac din linia a doua. Atacă jucătorul 1, pe fondul atacului simultan al jucătorilor 4 și 3.

de bază (folosite des și pregătite în mod deosebit cu toată echipa) și **acțiuni secundare (folosite mai rar, cu o linie, cuplu sau cu anumiți jucători).** Spre exemplu, combinațiile cu atac din linia a doua sînt acțiuni secundare. Ele sînt eficiente și își justifică utilizarea numai pe fondul simulării convingătoare a atacului combinativ de către trăgătorii liniei întîi (fig. 6 a, b, c). Folosirea preponderentă a atacului din linia a doua, ca acțiuni de bază chiar și numai în unele perioade din meci, diminuează randamentul ofensivei, deoarece apărătorii adverși rămîn mai retrași și pot prelua eficient atacul care, deși este puternic, are totuși traiectorie mai lungă.

Considerăm că **se vor extinde combinațiile în atac cu aglomerarea unei zone** și crearea posibilităților de **atac prin același loc** din minge în urcare și, respectiv, scurtă (medie). De obicei, la al doilea trăgător nu se mai poate opune rezistență deoarece **jucătorul care a efectuat blocaj** individual **în prima fază (la primul trăgător) este în timpul aterizării,** împiedicînd alt coechipier să intervină (fig. 7 a, b).

În voleiul modern se tinde spre **mărirea vitezei** de zbor a **mingii** în cadrul atacului combinativ, la preluare și **mai ales la ridicare.**

Analizînd durata fazei de atac la echipele participante la Turneul final masculin — 10—13.03.1983 și comparînd-o cu modelul marii performanțe (fig. 8) se constată următoarele :

— preluarea serviciului deși, în general, a fost constant bună, recepția mingii s-a efectuat majoritar cu traiectorii medii-înalte, nu razante (rapide) ;

— deosebiri și mai evidente, cu implicații decisive asupra performanței, remarcăm la **durata ridicării în medie mai lentă cu 30 sutimi față de modelul marii performanțe ;**

— în tabelul centralizator s-a prezentat separat ridicarea cu traiectorie întinsă și cu traiectorie mai înaltă. În urma cronometrării s-a constatat o diferență mare între aceasta și modelul marii performanțe (13 sutimi la ridicarea spre zona 4), aspect ce nu s-a observat la prima vedere ;

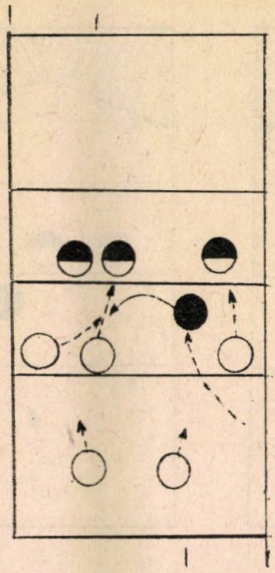


Fig. 7 a — Intrare, simulare alternativă și atac prin aceeași zonă de către jucătorii 4 și 3.

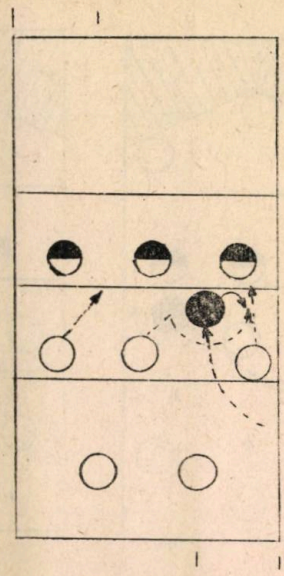


Fig. 7 b — Intrare, simulare alternativă și atac prin aceeași zonă de către jucătorii 2 și 3.

— **dacă durata de zbor a mingii s-ar apropia** nu sporadic, ci **majoritar spre limitele optime din modelul marii performanțe, eficiența atacului ar fi mult superioară.**

Sporirea vitezei de zbor a mingii **la ridicare va contribui** nu numai **la îmbunătățirea eficienței atacului combinativ,** ci, indirect **și a blocajului,** hotărîtor în balanța victoriei.

În ultimă instanță, eficiența atac-blocaj din cadrul unei echipe depinde în mod deosebit de acțiunea ridicătorului. De aceea, propunem introducerea în arsenalul de acțiuni individuale pe lîngă **varianta clasică și**

TABEL CENTRALIZATOR CU DURATA FAZEI DE ATAC LA ECHIPELE PARTICIPANTE LA TURNEUL FINAL MASCULIN 10-13.03.1983

ECHIPELE	PREIUARE DIN ZONA						Media	RIDICARE IN zona 4		zona 3		zona 2		Media	TIMP TOTAL PR.-RID
	zona 5	z.6	z.1	z.4	z.3	z.2		ÎNTINSĂ	MEDIE ÎNALTĂ	SCURTĂ	MEDIE	SCURTĂ	MEDIE ÎNALTĂ		
"U" CRAIOVA	144	96	114	99	161	124	123	82	181	52	1o2	58	177	1o9	232
EXPL.BAIA MARE	123	137	134	121	117	127	127	85	168	46	111	5o	181	1o7	234
STEAUA BUCUREȘTI	1o4	113	112	97	91	93	1o2	73	147	43	82	41	164	91	193
DINAMO BUCUREȘTI	1o7	1o4	116	98	83	89	99	71	132	44	85	4o	167	89	188
MEDIA	119	112	119	1o4	113	1o8	113	77	157	46	95	47	172	99	212
MODEL - MAREA PERFORMANȚA	9o	85	94	91	73	59	82	64	1o2	43	82	4o	85	69	151
DIFERENȚE	29	27	25	13	4o	49	31	13	55	3	13	7	87	3o	61

Valorile exprimă mediile traiectoriilor de zbor a mingii în sutimi de secundă.(Fig.8).

TABEL CU CENTRALIZAREA ÎNREGISTRARILOR
LA ELEMENTELE DE BAZA

	BUNE				CONTINUE				GRESITE				INDICELE DE EFICIENTA			
SERVICIUL	2	4	13	5	66	72	68	41	4	3	5	9	0,48	0,5o	0,54	0,46
BLOCAJUL	18	25	32	26	21	29	64	21	21	14	19	7o	0,47	0,58	0,64	0,37
ATACUL	24	33	68	69	34	29	47	14	17	21	29	25	0,54	0,57	0,48	0,52
PREL.SERVICIU	34	41	48	33	48	22	18	16	6	9	2o	13	0,65	0,72	0,56	0,66
PREL.ATAC	5	11	7	8	7	16	5	11	14	11	24	26	0,32	0,51	0,26	0,3o
MINGI PLASATE	7	13	26	11	4	2	8	4	1	2	3	5	0,75	0,82	0,81	0,65
	A.	B.	C.	D.	A.	B.	C.	D.	INDICE GENERAL				0,54	0,59	0,48	0,5o
									A.	B.	C.	D.	A	B.	C.	D.

A. CALCULATORUL BUC
B. SILVANIA S.SILVANIEI
C. DINAMO BUCURESTI
D. STEAUA BUCURESTI

Exemplificări ale calculării indicelui de eficiență.

FIG. 9.

ridicarea cu fentă, care să apară „punctat" la începutul pregătirii ridicătorilor și **dominant în pregătirea** acestora la nivelul **juniorilor mari.** În caz contrar vom crește în continuare, pentru echipele de divizie și loturile reprezentative, ridicători care acționează „telefonat", facilitînd astfel sarcina blocajului advers (situații des întîlnite la Turneul final masculin).

În cadrul atacului, chiar combinativ, se remarcă tendința acestuia de a se efectua de la semidistanță față de plasă, aspect ce contribuie la diminuarea eficienței blocajului datorită micșorării înălțimii acestuia. În această situație este posibilă **extinderea blocajului defensiv,** care este mai înalt. Extinderea utilizării acestuia (deseori micșorează intensitatea atacului advers) va contribui și la valorificarea în mai mare măsură a prevederii (relativ nouă) a celor patru lovituri din regulament.

Pentru obiectivarea aprecierilor privind progresul eficienței acțiunilor de joc, de mare importanță sînt înregistrările periodice și compararea acestora cu plafonul celor mai valoroase echipe.

În vederea îmbunătățirii și unificării acestei acțiuni recomandăm utilizarea formulei indicelui de eficiență elaborată de prof. **Dan Lăzărescu :**

$$W = X + 0{,}5Y/X + Y + Z$$

în care :

X = acțiunile reușite cărora li se atribuie ponderea maximă (100%) ;

Z = acțiunile greșite a căror pondere este nulă (0%) ;

Y = acțiunile nedecise cărora le-am atribuit 50%, pondere egal repartizată între cele două limite extreme, cerință impusă de specificitatea voleiului. Utilizarea practică (modul de a opera și reprezenta grafic) a indicelui de eficiență o exemplificăm pe baza înregistrărilor de la meciurile Dinamo-Steaua (3—1) și Calculatorul Buc. — Silvania Șimleu Silvaniei (2—3).

În tabelul centralizator (fig. 9) s-a calculat, pe baza formulei, indicele de eficiență atît la acțiunile de bază, cît și indicele general pentru fiecare dintre cele patru echipe (reprezentarea grafică pe diagramă fig. 10).

Formula de calcul evidențiază eficiența în funcție de condiționările pe care ni le impune specificitatea voleiului. Avem eficiență maximă (1) numai în situația în care toate acțiunile sînt bune (x = x, y = o, z = o), eficiență nulă (0) cînd toate acțiunile sînt greșite (x = 0, y = 0, z = z), și eficiență medie (0,50) cînd toate acțiunile sînt nedecise (continue) sau cînd acțiunile bune sînt egale cu cele greșite (x = 0, y =y, z = 0 sau x = x, y = y, z = z).

Formula prezintă avantajul că solicită puține calcule aritmetice elementare fiind foarte operativă și accesibilă tuturor (tehnicieni, sportivi etc.).

Dintre tendințele și aspectele noi, mai menționăm :

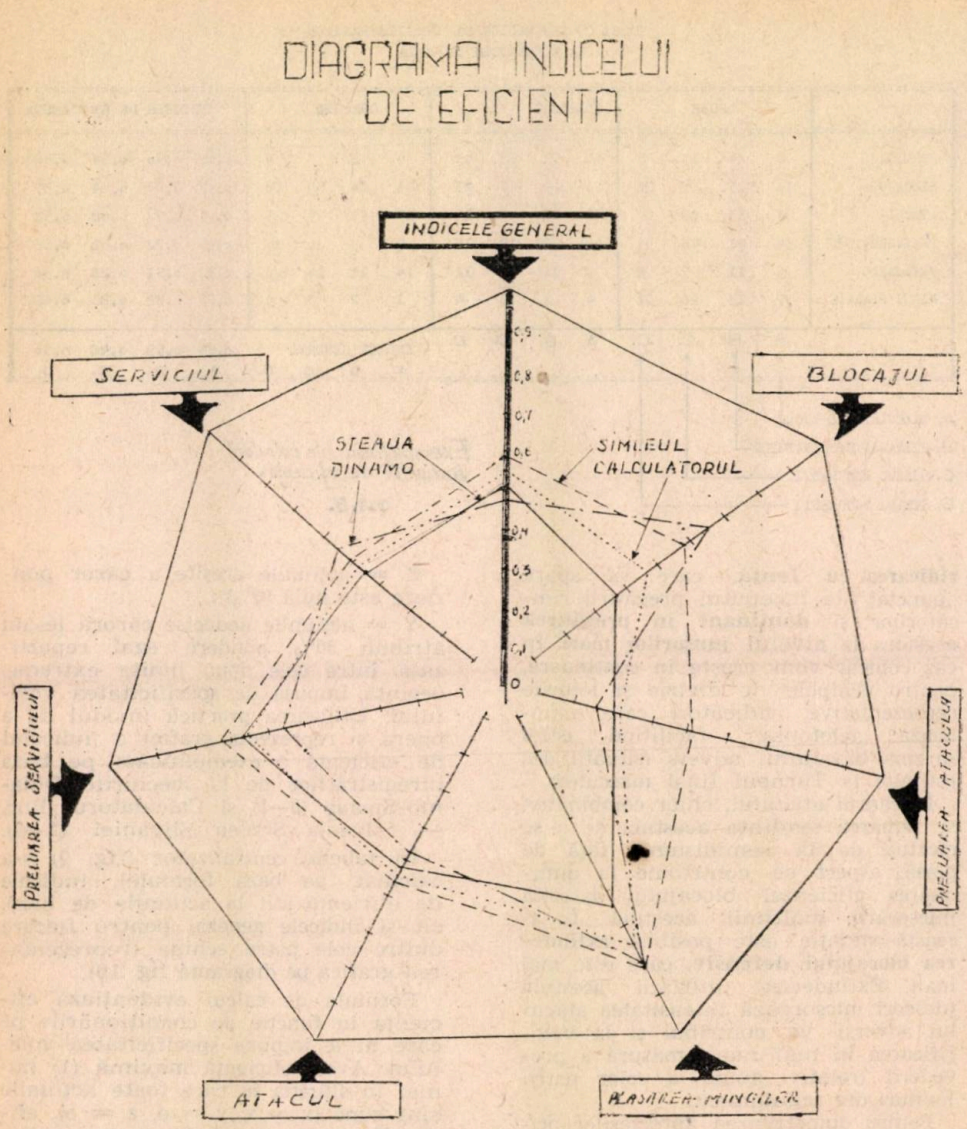


Fig. 10

— **excluderea de către marea performanţă a trăgătorilor** „de meserie“ **(deficitari la preluare)** ;

— **prezenţa obligatorie în echipă** a unor jucători de mare valoare — **cel puţin doi jucători de blocaj central şi un ridicător coordonator de joc** ;

— **aprofundarea specificităţii în pregătire** (pregătirea ridicătorului, pregătirea jucătorului de blocaj central, pregătirea trăgătorului specializat pe zona 4 etc.).

Importanţa deosebită pentru marea performanţă a descoperirii şi asimilării în pregătirea unor noutăţi impune preocupări sporite din partea forurilor de specialitate şi a tuturor specialiştilor.

Orientarea căutărilor pe linia tendinţelor voleiului de performanţă va spori considerabil eficienţa instruirii şi va contribui la redresarea voleiului feminin şi la menţinerea celui masculin în plutonul marii performanţe.

ȘT. STROE, D. LĂZĂRESCU : Nouveautés et tendances dans le volleyball de performance

On présente une série de nouveautés et de tendances dans le volley-ball actuel, avec des détails de terminologie, en considérant que l'amélioration de cette dernière peut et doit contribuer à hausser l'efficience de l'instruction. En vue d'une meilleure compréhension des propositions faites, on présente des moments et des phases du tournoi final du championnat masculin édition 1982/33. Les enregistrements périodiques et leur comparaison avec le plafond des équipes de la plus grande valeur sont d'une grande importance pour objectiver les appréciations concernant le progrès de l'efficience des actions de jeu. En vue de réaliser ces desiderata ,on recommande d'utiliser la formule de l'indice d'efficacité élaborée par le prof. Dan Lăzărescu. La formule présentée offre l'avantage d'exiger des calculs arithmétiques élémentaires d'un nombre minimal, étant en même temps très rapide et accessible à tous ceux qui s'occupent du volley-ball.

ȘT. STROE, D. LĂZĂRESCU : New Tendencies in Performance Volleyball

The author presents several new tendencies of present-day-volley-ball referring to the relevant terminology, as he considers that the latter's improvement can and must contribute to increasing the instruction efficiency. Moments and phases from the final tournament of the 1982/83 edition of the championship for men are presented in support of a better understanding of the proposals submitted. Periodical recordings and their comparing with the performances of best teams are of great importance for objectivating the appraisals concerning the efficiency progress of game actions. With a view to achieving this desideratum, the author recommends the use of the efficiency index formula elaborated by Prof. Dan Lăzărescu. The formula presented has the advantage of requiring few elementary arithmetical calculations, while being very operative and accessible to all those concerned with the volley-ball.

O SISTEMATIZARE A PRINCIPIILOR TACTICE ALE JOCULUI DE FOTBAL

EGON HORN

O sistematizare a principiilor tactice ale jocului de fotbal pare o întreprindere utilă, întrucît poate oferi antrenorilor şi jucătorilor un inventar de procedee tactice într-o formă metodică accesibilă, adică puncte de sprijin în proiectarea tacticii echipei.

Acesta este motivul pentru care în literatura noastră fotbalistică s-au făcut numeroase încercări de sistematizare a acestor principii. Încă din anii '30 ai secolului nostru, Virgil Economu (1) s-a ocupat, la noi, de această problemă la un nivel atins de prea puţini specialişti ai acelei perioade, chiar şi în ţările cu fotbalul cel mai avansat.

Astfel de încercări au făcut, dintre cei de care am ţinut seama în studiul de faţă, mai recent: Tudor Vasile (1967) (2); Victor Stănculescu (1982) (3); Ion Buşe şi D.S. Ogodescu (1982) (4); Ion Ionescu şi Cornel Dinu (1982) (5) ş.a.

Totuşi, sistematizarea principiilor tactice, făcîndu-se pe un plan destul de abstract, nu oferea antrenorilor şi jucătorilor un ghid destul de practic pentru a porni sistematic la proiectarea tacticii de joc într-un fel care să excludă posibilitatea omiterii unor aspecte importante ale acesteia. Lucrarea prezentă este doar o încercare de a pune un astfel de ghid la îndemîna celor implicaţi în rezolvarea acestor probleme în activitatea de pregătire a unor jocuri desfăşurate la un înalt nivel competiţional.

I. FOTBALUL CA FENOMEN CONFLICTUAL

Jocul de fotbal este un conflict în care două forţe agonistice (6) caută să-şi realizeze obiectivele contrarii prin mijloace ludice. Conflictul în agonistica fotbalistică este o ciocnire paşnică, reglementată de principiile corectuitudini sportive şi ale regulamentului de joc, între echipe reprezentînd colectivităţi (de naţionalitate, de clasă, de ideologie, de interese etc.) mai mici sau mai mari, cu un important rol în viaţa socială şi culturală naţională şi internaţională, care preocupă intensiv masele. Ea permite demonstrarea tezei despre posibilitatea întrecerii paşnice, fără violenţă, între două grupe umane cu interese opuse.

Ciocnirea aceasta se desfăşoară pe plan organizatoric şi intelectual, mai ales în domeniul tacticii de joc, şi este reprezentativă pentru capacităţile din acest domeniu ale grupului implicat. Dar şi calităţile umane ale grupului reprezentat se manifestă pregnant în jocul echipelor pe care îl reprezintă.

Deosebit de interesantă este această luptă sportivă şi prin faptul că poate îndeplini, în anumite condiţii, şi un rol catartic colectiv în rezolvarea sau atenuarea unor stări conflictuale existente în sînul grupurilor implicate.

II. ROLUL GÎNDIRII MILITARE

Fotbalul din domeniul jocului de înaltă performanţă, fiind un fenomen conflictual asemenea conflictelor din domeniul militar, poate profita în mod natural, prin analogie, de ceea ce s-a realizat în gîndirea militară mult mai veche şi mai bogată în tradiţii şi care a preocupat în decursul istoriei pe mulţi dintre cei mai de seamă gînditori ai omenirii, dacă nu ar fi să exemplificăm decît pomenindu-i pe Napoleon, Marx, Engels şi Lenin.

De aceea, ne-am inspirat, în studierea acestor principii ale tacticii de joc, din lucrările unor teoreticieni militari mai vechi şi mai recenţi în ale căror lucrări am găsit teze cu analogii certe cu problematica tacticii jocului de fotbal. Printre aceştia se situează generalul prusac Karl von Clausewitz (1780—1831), studiat şi apreciat de Marx şi Lenin, care s-a ocupat cu deosebită competenţă de sistematizarea principiilor strategiei şi tacticii militare (7). De aceea, pare

normal şi deloc surprinzător ca, în cele ce urmează, să se facă numeroase referiri la lucrări ale unor specialişti ai artei şi ştiinţei de conducere militară.

III. TACTICA — FACTOR VARIABIL

Tactica în fotbal este determinată de un mare număr de condiţii dintre care multe nici nu pot fi evaluate cu exactitate, cum se întîmplă, de regulă, în situaţii conflictuale cînd comportamentul uneia din părţi depinde şi de acela al părţii celeilalte. În plus, factorii care determină jocul echipei proprii şi care, teoretic, sînt reglabili prin mijloacele de pregătire disponibile, sînt variabili în limite largi, chiar şi pe durata unor perioade scurte, cum sînt, de exemplu : formaţia, forma sportivă etc. De aceea, se poate spune că tactica este valabilă o singură dată, cu ocazia unui joc anumit şi nu este generală chiar dacă multe din modalităţile tactice se pot aplica de multe ori. Această constatare pune în discuţie şi posibilitatea existenţei unei concepţii sau a unor sisteme de joc din moment ce acestea sînt aplicabile în mare măsură numai în anumite situaţii tactice.(*)

Dar tactica mai variază şi în timpul aceluiaşi joc, în funcţie de eficienţa măsurilor tactice proiectate, lucru de care trebuie să ţină seama scenariul tactic adoptat. Ca atare, proiectul tactic este un **sistem deschis** care se îmbogăţeşte, se modifică, se adaptează din mers după cerinţele situaţiei conflictuale reale variabile.

IV. TACTICA — ACT DE CREAŢIE INTELECTUALĂ

Tactica de joc este un act de creaţie, prin faptul că îmbină o multitudine de elemente pentru a le integra într-un sistem unitar care se concretizează într-un scenariu (**) imaginat, elaborat prin combinarea unor întîmplări de joc real, probabile. Acest scenariu este o ipoteză despre modul în care s-ar putea desfăşura jocul efectiv şi este, în acest fel, un model anticipativ al jocului.

În fotbalul competiţional, conflictul se desfăşoară tot mai mult şi pe plan intelectual şi nu doar pe planurile tehnic, fizic şi organizatoric.

Plastic exprimă această idee Mircea Lucescu (8), cînd scrie : **„Fotbalul este pe cale de a deveni un fel de joc de şah, în care echipele gîndesc mutările cu mult înainte (...) Procentul de intuiţie, de improvizaţie, de fantezie scade, crescînd în schimb partea care revine organizării jocului, creaţiei combinative, gîndirii tactice.“** Tactica este, deci, o creaţie intelectuală colectivă şi individuală în care lupta se dă pentru punerea în valoare a capacităţii combative a echipei proprii şi pentru anihilarea celei a adversarului, ceea ce reprezintă două aspecte ale unei singure probleme.

Generalul Moltke, citat de generalu Foch (9), scria despre modalităţile luării unor decizii în domeniul conflictual : **„Este necesar să se ia hotăriri raţionale, a dezvolta liber, practic, artistic, calităţile intelectuale şi morale (...) fie din studiul istoriei, fie din proprie experienţă“.** Intervine, aici, la creaţia intelectuală şi **elementul artistic** pe care nu ne sfiim să-l atribuim şi activităţii tactice a celor mai buni antrenori a căror fecunditate în imaginaţia creatoare ţine neîndoios şi de domeniul artei.

V. ROLUL ÎNTÎMPLĂRII

Deşi desfăşurarea jocului este condiţionată de o cauzalitate evidentă, analizabilă a posteriori, există, ca în orice luptă sportivă, destui factori necunoscuţi, care pot acţiona întîmplător, imprevizibil. Nu se pot prevedea, de exemplu, accidentările unor jucători şi nici unele decizii ale arbitrului care pot fi eronate sau subiective.

Apoi, există o serie de factori determinanţi, care, cu tot progresul ştiinţelor folosite în pregătirea echipelor, conţin încă destule necunoscute, cum ar fi : programarea formei sportive, pregătirea psihologică şi moral-volitivă a jucătorilor, şi asta de ambele părţi. Din cauza aceasta, nu se pot realiza un control şi o reglare completă asupra comportamentului tactic, mai ales în condiţiile în care **„toate verigile sistemului se află sub incidenţa acţiunilor de luptă ale adversarului, care tind spre schimbarea stării sistemului.“**(10)

Scenariul tactic tinde spre compensarea elementelor care acţionează

în sens negativ și spre exploatarea celor care acționează în sens pozitiv, deși acest lucru nu poate reuși în întregime. Cu atît mai important devine rolul întîmplării în desfășurarea jocurilor.

De aceea, elementul intuitiv, artistic și capacitatea de improvizație păstrează un anumit rol care nu trebuie neglijate în analiza jocului, subliniind și în acest context rolul creator al antrenorului și al jucătorului pentru cazul necesității luării unor măsuri corective la apariția elementelor întîmplătoare.

VI. PREMISELE ELABORĂRII MODELULUI TACTIC AL JOCULUI

La elaborarea tacticii, antrenorul trebuie să aibă posibilitatea de a conta pe existența reală a unor capacități tehnice, fizice și psihice valorificabile în lupta cu adversarul. Este greșită părerea unora că tactica poate rezolva **orice,** că poate să compenseze chiar și absența unor valori reale suficiente pentru anihilarea capacităților de joc ale adversarului.

Tactica realistă, singura suficientă, este tocmai aceea care contează pe valorificarea capacităților efectiv existente în momentul jocului și care nu se lasă pradă iluziilor despre existența unor capacități care, apoi, în lupta cu adversarul, să se arate că sînt simple himere.

Astfel de premise care trebuie să existe la abordarea elaborării tacticii pe măsura posibilităților echipei sînt, în ordine neierarhică, următoarele :

1. o conducere competentă în stare să transmită indicațiile tactice jucătorilor și să asigure însușirea lor de către aceștia pînă la realizarea unei discipline efective a comportamentului tactic ;

2. informații suficiente (complete) despre jocul adversarului ;

3. alegerea unui obiectiv de performanță realist ;

4. asigurarea raporturilor psihologice necesare aplicării tacticii în mod disciplinat ;

5. înarmarea jucătorilor cu cunoștințele teoretice și practice necesare aplicării tacticii ;

6. integrarea tacticii individuale și colective într-un sistem închegat, unitar, care să prevadă comportamentul tactic și moral pentru cît mai multe faze ale jocului, formînd un sistem capabil de autoreglare.

* * *

Sistematizarea principiilor tactice este menită să ușureze această integrare a tacticii echipei, pentru a asigura pe cît este posibil ca nici o modalitate care servește la realizarea obiectivului fixat să nu fie scăpată din vedere.

VII. PRINCIPIILE TACTICII DE JOC A ECHIPELOR DE FOTBAL

Tocmai pentru a îndeplini funcțiile de mai sus, principiile tactice trebuie să fie suficient de generale pentru a cuprinde cît mai multe eventualități, rămînînd însă și suficient de concrete pentru a fi accesibile și aplicabile în mod curent.

Iată dar aceste principii într-o ordine ierarhică propusă de autor, dar modificabilă individual după disponibilitățile personale ale unor tehnicieni înclinați să acorde cînd mai multă, cînd mai puțină importanță unora din aceste principii. Lucrul acesta poate fi necesar și în funcție de condițiile de joc variabile, cum sînt, de exemplu : caracteristicile adversarului, locul de desfășurare al jocului, obiectivul urmărit etc.

1. Principiul atacului

Se cîștigă, numai atacînd. De aceea, adversarul trebuie cît mai mult să atace. Acest lucru implică menținerea, timp cît mai mult, a posesiei balonului, deci, asigurarea cursivității jocului propriu și întreruperea cît mai promptă a cursivității jocului adversarului. Inițiativa trebuie păstrată cît mai mult timp. Or, inițiativa o are echipa aflată în posesia mingii. Jocul este fiabil (în stare de funcționare) în măsura în care echipa reușește să-i asigure cursivitatea. Cursivitatea apare mai pregnant la executarea acțiunilor decisive.

Atacul învinge prin asigurarea superiorității numerice pe punctul atacat. (***) Acest principiu al lui Napoleon se aplică și în jocul de fotbal. (11) Jocul cursiv urmărește tocmai crearea acestei superiorități numerice locale. Mijloacele de asigurare a cursivității sînt, printre altele :

— **tehnice :** protecţia balonului, pase oportune, accesibile, preluări în viteză, finalizări eficiente, fente, driblinguri etc. ;

— **fizice :** viteză, viteză de execuţie, accelerări, gabarit, rezistenţă, mobilitate (demarcaje cît mai dese) etc.

Jocul de atac urmăreşte, în ultima analiză, impunerea jocului propriu adversarului şi anihilarea pe al acestuia.

2. Principiul apărării

Nu se cîştigă decît prin atac. De aceea, apărarea trebuie considerată ca o modalitate pentru pregătirea atacului. Echipa în apărare este ca un resort care se strînge pentru a se deschide apoi cu mai multă energie. Ieşirea din apărare trebuie asigurată încă din faza de repliere, pregătind poziţii de aşteptare. Generalul Foch spune (9) : **„...ca la scrimă, trebuie să ataci fără a te descoperi sau să parezi fără a înceta să ameninţi adversarul."**

Printre cele mai importante mijloace tactice de întrerupere a cursivităţii jocului adversarului, se menţionează : jocul temporizator, marcajul, dublajul, presingul etc.

Mijloacele tehnice sînt : deposedarea şi intercepţia.

Modalităţi defensive mai sînt : concentrări de forţe în anumite zone (de exemplu, în mijloc), apărare avansată, joc la ofsaid, blocaj, izolarea unor jucători etc.

3. Principiul asigurării rezervelor

În nici una din fazele jocului nu trebuie folosite toate forţele. Trebuie să existe rezerve suficiente pentru atac în situaţii de apărare şi rezerve suficiente pentru apărare în faze de atac. Un exemplu practic pentru aplicarea acestui principiu este menţinerea în apărare în faze de atac a unui apărător mai mult decît atacanţii echipei adverse menţinuţi în poziţii de vîrf pe posturi avansate. Acest principiu se aplică şi la dublarea apărătorului ieşit la deposedare, şi la dublarea atacantului aflat în posesia balonului.

4. Principiul economiei de efort

Forţele existente trebuie folosite în aşa fel încît pînă la încheierea partidei să rămînă energie suficientă pentru realizarea planului tactic, pentru forţarea rezultatului sau pentru apărarea unui rezultat favorabil obţinut.

Pentru asigurarea siguranţei în funcţionare a sistemului echipă, se cere asigurarea unei redundanţe a efectivelor anagajate în atac şi în apărare, fără de care nu se poate realiza superioritatea numerică la locul acţiunii, iar această acţiune se desfăşoară mereu acolo unde se află mingea spre care trebuie să tindă activitatea tactică. Dar această redundanţă trebuie să fie minimă pentru a nu lăsa spaţii importante de teren neacoperite, exploatabile de adversar la mutarea jocului în alt perimetru.

Ritmul de joc, accelerările în atac, sprinturile pentru şi cu minge trebuie întreprinse cu o frecvenţă şi cu o intensitate care să permită refacerea parţială în pauze de joc pentru asigurarea participării intensive a jucătorilor pînă la terminarea partidei. Repartiţia judicioasă a sarcinilor pe măsura posibilităţilor individuale fereşte jucătorii de o epuizare prematură. Acelaşi obiectiv îl urmăreşte oarecum şi repartiţia justă a jucătorilor în spaţiu : aglomerări în anumite zone, concentrări pe punctele vulnerabile ale adversarului, schimbările de flanc etc.

5. Pricipiul surprizei

Progresul pe plan general al jocului de fotbal a nivelat destul de mult competitivitatea echipelor de înaltă performanţă. În aceste condiţii, aplicarea judicioasă a unor măsuri tactice neaşteptate de adversar decide frecvent rezultatele întîlnirilor echipelor, altfel apropiate sau egale ca valoare combativă.

Surpriza apare mai ales acolo unde nu există siguranţă tactică, adică unde nu s-a respectat principiul 3, şi anume cel al asigurării rezervelor (9).

Surpriza trebuie pregătită din timp pe baza unor date reale şi a unei bune cunoaşteri a jocului adversarului. Surpriza trebuie să rămînă o treabă internă a echipei, apărată cu toate mijloacele. Uneori, surpriza rămîne fără rezultat, caz în care este bine să se poată aplica o altă surpriză. Pregătirea surprizei nu trebuie să domine pregătirea tactică a jocului, căci altfel echipa se va baza pe aşteptarea efectelor surprizei şi va ne-

glija alte laturi ale pregătirii și jocului. Iată și unele păreri autorizate despre rolul surprizei în acțiunile armate :

„Surprinderea echivalează cu pierderea libertății de acțiune." (F. Foch);

„Cei doi factori determinanți ai surprinderii sînt secretul și iuțeala." (K. von Clausewitz) ;

„Nu există atîta curaj încît noutatea situației să nu îngrozească." (Caius-Iulius Caesar) ;

„Surprinderea a fost tot timpul un factor hotărîtor de succes." (General I. Sichitiu) ;

„Pentru a evita surprinderea este necesar să avem informații la timp despre inamic și intențiile lui." (General I. Sichitiu(12).

Surprizele posibile în jocul de fotbal sînt de o atît de mare varietate încît ar fi greu să fie sistematizate. Vom menționa, în continuare, un număr de măsuri care pot constitui surprize pentru adversar :

— Atacanții folosiți în apărare ; vîrfuri folosite mai retras ;

— Dublarea unor vîrfuri ;

— Apărători folosiți în atac ; apărări avansate ;

— Joc la ofsaid aplicat neașteptat de o echipă care nu folosește acest joc în mod obișnuit ;

— Schimbarea postului anumitor jucători ;

— Joc ofensiv în deplasare sau joc defensiv pe teren propriu ;

— Inducerea în eroare a adversarului prin nefolosirea în jocul oficial a tacticilor exersate la antrenamentele pregătitoare cu ușile deschise;

— Presingul eficient are totdeauna un efect de surpriză, frînînd inițiativa adversarului ;

— Manevre înșelătoare variate la executarea loviturilor de la punctul fix ;

— Șuturile de la distanță mai mare sînt deseori surprinzătoare ;

— Aplicarea unor scheme în atac ;

— Schimbări de formație de ultima oră pot surprinde căci anumiți jucători ai adversarului trebuie să confrunte un alt jucător decît cel pentru care s-au pregătit ;

— Aglomerări și concentrări de forțe în anumite puncte ale terenului ;

— Accelerări bruște ale jocului, în special în zona de finalizare ;

— Marcajul strict pe tot terenul al unor jucători adverși, chiar și din compartimentele mai dinapoi ale echipei, dacă au un rol important în conducerea tactică a jocului acesteia ;

— Și, în fine, surpriza cea mai mare este totdeauna **jocul în mare viteză** : demarcaje rapide, pase rapide, joc cu puține contacte cu balonul (prin deviere), cu alternarea paselor lungi și scurte, cît mai în adîncimea terenului, cu multe accelerări, fiindcă cel ce se află în posesia mingii inițiază mișcările care, dacă sînt suficient de rapide, sînt imposibil de contracarat la timp de adversarul aflat în apărare din cauza întîrzierii create de timpul de reacție (latent) necesar. De aceea, atacul de tip contraatac este, de regulă, și cel mai eficient.

Chiar din exemplele de mai sus rezultă că cele mai multe surprize se creează în faze de atac, ceea ce pare logic, dat fiind că surpriza implică existența inițiativei care este, în primul rînd, apanajul atacului. Dar tocmai de aceea adversarul se și așteaptă la surprize în atac, ceea ce face ca surprizele pregătite în apărare (adică pregătite atacanților adverși) să fie deosebit de prețioase.

6. Principiul valorificării calităților proprii și al exploatării scăderilor adversarului

Este, probabil, principiul tactic cel mai general al jocului căci, în fond, oricare ar fi, tactica nu este decît o metodă pentru valorificarea forțelor proprii prin exploatarea acelor laturi ale jocului adversarului în care acesta poate fi depășit.

Teoretic, adversarul poate fi depășit și victoria să fie realizată la orice capitol al calităților necesare unei echipe de fotbal pentru a se ridica la nivelul înaltei performanțe. Lucrul acesta este posibil, fiindcă nici una din echipe nu poate avea aceste calități dezvoltate la cel mai înalt nivel. Echipele își cunosc scăderile și caută să le compenseze adoptînd stiluri de joc, folosind tehnici de joc, analizînd calitățile fizice și aplicînd modalități tactice care le sînt mai accesibile. Acest lucru este posibil atîta timp cît adversarul nu reușește să oblige echipa să dea bătălia tocmai la acest capitol al jocului pentru a se impune și a obține victoria în favoarea sa. În fond, jocul nici nu este decît o încleștare pentru a-și impune calitățile și pentru a compensa sau pentru

a ascunde deficiențele. Lupta aceasta se dă pe plan tehnic, pe plan fizic și pe plan psihic, iar de valorificarea superiorității se ocupă tocmai tactica individuală și cea colectivă.

Echipele inferioare adeversarului din punctul de vedere al gabaritului și al forței caută să compenseze aceste deficiențe prin viteză și tehnică ; cele inferioare la rezistență — prin tactici cu caracter mai defensiv ; cele inferioare la capitolul tehnicii — prin viteză și combativitate ș.a.m.d. Există, astfel, multe posibilități pentru ca, prin opunerea calităților unor deficiențe, să se obțină o decizie favorabilă.

Echipele care dispun de jucători de superclasă caută să folosească aceste personalități distincte, bazîndu-și tactica pe angajarea cît mai intensivă în joc a acestora, de exemplu, prin folosirea lor pe post de conducător de joc (dispecer) sau prin crearea cît mai multor faze de joc cu angajarea lor în careu dacă ele au calități de finalizare. Echipele care dispun de apărători excelenți își bazează jocul mai mult pe contraatac. Extremele rapide sînt angajate prin pase lungi, pentru a putea crea cît mai multe faze de învăluire pe flancuri. Jucătorii cu lovituri de cap precise sînt angajați prin dese centrări înalte, dacă au gabarit și detentă corespunzătoare. Jucătorii cu șut puternic și precis sînt folosiți pentru ca, prin pătrunderi forțate în careu, să se obțină lovituri libere în apropierea porții, pe care le execută cu măiestrie. Tot acești jucători sînt instruiți pentru a încerca dese șuturi de la distanțe mai mari.

Echipele înzestrate cu o bună rezistență sînt pregătite pentru a-și istovi adversarul, obligîndu-l să comită din ce în ce mai multe greșeli tehnice exploatabile în atac și prin aplicarea unui presing intensiv, care să oprească din față combinațiile adversarului. Jucătorii deosebit de vizați de adversar și păziți de unul sau mai mulți apărători sînt instruiți să scape de pază prin demarcaje dese și deplasări multe pe spații mari pînă la istovirea adversarilor.

Adversarii cu deficiențe tehnice figurează în scenariul tactic oferind puncte unde trebuie încercate cît mai multe pătrunderi pentru a crea o superioritate numerică locală. Apărătorii adverși mai lenți vor fi depășiți prin pătrunderi rapide sau pase (un-doi-uri), executate în viteză.

Cea mai bună dovadă pentru posibilitatea compensării unor deficiențe prin calități a oferit-o C.M. '82 din Spania, unde echipe lipsite de gabarit și forță, ca cele ale Italiei și Franței, s-au dovedit cel puțin egale în valoare combativă unor echipe excelente, ca cele ale R.F.G. și Poloniei, prin tehnicitate și viteza execuțiilor, bine puse în valoare de o tactică adecvată

Calitățile psihice și moral-volitive pot fi prevăzute în scenariul tactic cuprinzînd măsuri pentru cazul apariției unor șocuri psihologice (de exemplu, accidentarea unui jucător-cheie, primirea unui gol sau o decizie de arbitru dezavantajoasă) sau, dimpotrivă, pentru exploatarea unui șoc psihologic suferit de adversar. În general, însă , nici cele mai evidente resurse fizice și tehnice nu sînt valorificabile fără existența unei motivații puternice și a unei mobilizări psihologice corespunzătoare, de aceea, existența acestor rezerve este o premisă a valorificării tactice a calităților și nu face parte propriu-zis din tactica jocului.

O calitate tactic valorificabilă este și existența pe banca rezervelor a unor jucători cu valoare apropiată de cea a titularilor. Folosirea acestor rezerve, sub aspect tactic, prin schimbarea unor titulari la un moment dat, face și ea parte din exploatarea calităților proprii.

* * * *

Aplicarea rațională, judicioasă a acestor principii tactice pînă la închegarea unui sistem tactic unitar este o problemă care ține de existența unei conduceri competente, fără de care folosirea nici a celor mai bogate resurse ale efectivului de jucători nu este posibilă.

Iar pe de altă parte, nici cea mai competentă conducere tactică nu dă rezultate bune fără existența unor jucători plini de inițiativă, în stare să-și asume răspunderea îndeplinirii unor sarcini grele de joc și capabili să adapteze creator scenariul tactic la situația variabilă a jocului de pe teren, în condițiile unei lupte încordate, necesitînd aruncarea în balanța victoriei și a ultimelor resurse ale personalității.

Cele de mai sus nu reprezintă nicidecum un inventar complet al modalităților tactice curente. Nici nu s-a urmărit așa ceva, căci un inventar tactic cît de cît complet necesită un spațiu mult mai mare. O lucrare de acest fel, care să cuprindă cît mai multe măsuri tactice extrase din practica curentă a celor mai bune echipe din lume, rămîne doar un deziderat. Ar avea o valoare practică foarte mare pentru fotbalul românesc. Dacă va inspira la alcătuirea unui inventar de acest fel, înseamnă că prezenta lucrare și-a îndeplinit cu prisosință scopul urmărit.

Note

(*) : Mai multe date în această privință se pot găsi în lucrarea lui Corneliu Soare și alții. Teorie și doctrină militară. Ed. militară, București, 1971, pag. 436—438.

(**) : Mai multe despre metoda scenariilor vezi în lucrarea Psihologia și metodica educației militare, capitolul Modalitățile de dezvoltare a imaginației creatoare, de cpt. T. Rădulescu, Ed. militară, București, 1977, pag. 58—70.

(***) : Iată împrejurările în care Napoleon Bonaparte și-a afirmat ideile despre rolul superiorității numerice. Într-o discuție avută cu generalul Moreau, în 1799, acesta pornind de la principiul după care totdeauna numărul mare a învins numărul mic, i-a pus lui Napoleon întrebarea cum de a fost posibil ca el cu armate mai mici să învingă armate mari. Napoleon i-a răspuns : „Și în aceste cazuri tot numărul mare a învins pe cel mic. Numai că atunci cînd mă găseam cu forțe mici în fața unei armate mari, le reuneam repede și cădeam ca un trăznet pe una din aripile sale, pe care o răsturnam. Apoi, profitam de dezordinea inevitabilă produsă pentru a ataca în alt punct, tot cu forțe reunite. Îl băteam pe felii, așa că victoria însemna tot triumful numărului mare asupra celui mic."

BIBLIOGRAFIE

1. ECONOMU V. : Fotbal, studiu documentar și critic, București, 1935.
2. VASILE T. : Fotbal de-a lungul unui secol. Ed. U.C.F.S., București, 1967, pag. 85—192.
3. STĂNCULESCU V. : Ghidul antrenorului de fotbal, Ed. Sport-Turism, București, 1982, pag. 85—89.
4. IONESCU I., DINU C. : Fotbal, concepția de joc, Ed. Sport-Turism, București, 1982, pag. 92—105.
5. BUȘE I., OGODESCU D. S. : Fotbal sinergis, Ed. Facla, Timișoara, 1982, pag. 58—68.
6. KIRIȚESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., București, 1964, pag. 113.
7. CLAUSEWITZ von K. : Despre război, Ed. militară, București, 1965.
8. LUCESCU M. : Mirajul gazonului, Ed. Junimea, Iași, 1981, pag. 143.
9. FOCH F. : Principiile războiului, Ed. militară, București, 1975, pag. 43, 88, 111.
10. TRASCENKO P. N. și alții : Modele matematice ale situațiilor conflictuale, Ed. militară, București, 1971, pag. 13.
11. ȘUTA I. : Elemente de tactică, Ed. militară, București, 1972, ed. a II-a, pag. 131.
12. MIREA M. : Maxime militare selectate, Ed. militară, București, 1973, pag. 92—93.

E. HORN : Une systématisation des principes tactiques du jeu de football

L'auteur fait une tentative de systématisation, sous la forme d'un guide, des principaux procédés sur lesquels repose la tactique des équipes de football. Le déroulement de l'exposé est le suivant : I. Le football en tant que phénomène conflictuel ; II. Le rôle de la reflexion unitaire ; III. La tactique — un facteur variable ; IV. La tactique — un acte de création intellectuelle ; V. Le rôle du hasard ; VI. Les premices de l'élaboration du modèle tactique du jeu ; VII. Les principes de la tactique de jeu des équipes de football. (1. Le principe de l'attaque ; 2. Le principe de la défense ; 3. Le principe de la disposition de réserves ; 4. Le principe de l'économie de l'effort ; 5. Le principe de la surprise ; 6. Le principe de la valorisation des qualités propres et de l'exploitation des déficiences de l'adersaire. L'auteur précise que la réalisation d'un système tactique unitaire reposant sur l'application rationnelle et judicieuse de ces principes dépend de l'existence de deux facteurs : une conduite compétente et und fonds de joueurs de valeur sûre).

E. HORN : A Systematization of Football Tactical Principles

The author attempts the systematization in a guidebook of the main methods underlying the planning of the football teams tactics. The account has the following line : I. Football as a conflictual phenomenon ; II. The part played by unitary thinking ; III. Tactics — a variable factor ; IV. Tactics — an intellectual creation act ; V. The part played by hazard ; VI. The premises of elaborating the game tactical model ; VII. Principles of the football teams game tactics (1. The attack principle ; 2. The defense principle ; 3. The principle of securing substitute players ; 4. The principle of effort economy ; 5. The principle of surprise ; 6. The principle of turning to account own qualities and profiting by the adversary's drawbacks. The author specifies that the elaboration of a tactical system underlain by the judicious and rational implementation of these principles depends upon the presence of two factors : a competent leadership and a stock of valuable players).

ASPECTE FORMATIVE ÎN MUNCA CU ÎNCEPĂTORII PRIVIND SELECȚIA ȘI ÎNDRUMAREA LOR SPRE ATLETISM

Prof. MĂNDIȚA RIZEANU
C.S.S.A. Cîmpulung-Muscel

Aspectul formativ văzut de conducerea de partid și de stat reliefat prin documentele Partidului Comunist Român, referitoare la activitatea de educație fizică și sport consacră atletismului multiple valențe în procesul de educare fizică a tinerei generații. Atletismul fiind în același timp și unul din sporturile olimpice prioritare.

Ca specialiști în atletism toți antrenorii patriei noastre avem drept țel imperativele reieșite din documentele partidului prin care sîntem chemați să valorificăm prin cele mai înalte cote de exigență priceperea și experiența noastră în domeniul găsirii, atragerii celor mai talentați copii pe care trebuie să-i lucrăm și să-i formăm pentru viitorul atlet de mîine.

Selecția o facem de natură pe un număr mare de elevi prin următoarele teste : o alergare de viteză pe 50 m, 2 sărituri de pe loc alegîndu-se cea mai bună, 2 aruncări cu mingea de oină de pe loc, la fel alegîndu-se cea mai bună și o alergare pe distanța de 600 m considerată alergare de rezistență.

Înaintea verificării practice a copiilor facem verificarea taliei și a greutății (prin măsurări și cîntăriri) și înregistrarea datei de naștere.

Aspectul formativ al începătorilor în domeniul atletismului îl consolidăm prin urmărirea de-a lungul muncii noastre a următoarelor obiective :

1. însușirea elementelor din școala alergării și a tehnicii sale ;
2. însușirea elementelor din școala săriturii și a tehnicii exercițiilor din săriturile simple ;
3. însușirea elementelor din școala aruncării :
4. formarea simțului ritmului ;
5. dezvoltarea calităților motrice : viteză, rezistență, forță ;
6. perfecționarea simțului de orientare în spațiu, a simțului echilibrului, a capacității de coordonare a segmentelor în fazele de zbor.

Prin 3—4 antrenamente săptămînal urmărim pregătirea multilaterală a copiilor. Pentru început antrenamentul este ușor, plăcut în sensul că la fiecare pauză de lucru se explică copiilor elementul cum a fost însușit de fiecare și dacă este cazul se exemplifică cum trebuie executat. Apoi, se trece la un joc dinamic sau un joc sportiv. Dintre jocurile dinamice distingem : „Introducerea perechilor", „Fugiți călcîie că vă calc", jocul „Trenul în cursă".

Pentru început fiecare antrenament are drept scop însușirea exercițiilor specifice din atletism :

— alergare cu joc de gleznă ;
— alergare cu genunchii sus ;
— alergare cu pendularea gambei la spate ;
— alergare cu pendularea gambei în față ;
— alergare cu pas săltat ;
— alergare cu pas sărit ;
— alergare lansată ;
— alergare accelerată.

Toate aceste exerciții așa numite speciale sînt executate pe anumite distanțe și cu un anumit număr de repetări. Ponderea lor depinde de tema lecției din cadrul antrenamentului. De la început copiii trebuie să execute corect.

Săptămînal, din punct de vedere metodic, se lucrează dozat cu aceleași mijloace schimbîndu-se doar numărul de repetări. La sfîrșitul fiecărei luni de antrenament se dau probe de control sau copiii participă în diferite concursuri. Atmosfera de concurs, dacă concursul este bine organizat, face de cele mai multe ori pe unii copii să aibă o atitudine serioasă față de proba în care participă. Astfel urmărindu-i după concurs copiii își dau seama de unele greșeli și aceștia urmează să se corecteze.

Această perioadă de pregătire este perioada stadiului inițierii în probele atletice, urmînd stadiul așa-zis al specializării pe grupe de probe.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1983, pag. 36

În această perioadă de pregătire obiectivul principal formativ la copii este pregătirea multilaterală care asigură elevilor talentaţi condiţii necesare specializării în probe.

Pregătirea multilaterală constă în canalizarea copiilor pe tetratloane. Astfel, la copiii II avem tetratlonul cu următoarele probe : 50 m, lungime cu elan, aruncarea mingii de oină, alergare pe 600 m, considerată alergarea de rezistenţă. Aplicînd tabela de punctaj, copiii şi antrenorul îşi dau seama de numărul de puncte pe care le totalizează fiecare copil în parte.

Antrenorul este factorul dinamitor de a mobiliza pe fiecare copil în lecţiile de antrenament şi a-l face să lucreze cu mai multă corectitudine în proba la care este deficitar.

Această dinamizare este făcută prin mijloace cunoscute de copil şi cu un număr mult mai mare de repetări privind exerciţiul specific, folosit în lecţia de antrenament. Se fac măsurători, cronometrări pe distanţe scurte şi chiar repetări în alergare pe distanţe din ce în ce mai mari.

Copiii I vor fi canalizaţi să participe la tetratloanele I şi II.

Tetratlonul I : alergare de viteză pe 60 m, săritura în înălţime, săritura în lungime cu bătaie pe prag, aruncarea greutăţii, 3 kg F, 4 kg B.

Tetratlonul II : alergare pe 60 mg, lungime cu bătaie pe prag, aruncarea mingii de oină, 600 m, alergarea de rezistenţă

Tetratloanele I şi II sînt valabile atît pentru fete cît şi pentru băieţi. Singura excepţie este la teratlonul II — 60 mg F, 12 m primul gard, 76,5 înălţimea gardului, 6 garduri, distanţa între garduri 7,20 m, la băieţi tot pe această distanţă sînt 5 garduri distanţa mai mare între garduri şi înălţimea mai mare.

Participarea copiilor în concursuri trezeşte interesul fiecăruia pentru autodepăşire.

Şi la tetratlonul I şi II copii I este aplicabilă tabela internaţională de punctaj.

După fiecare concurs antrenorul şi copilul discută comportarea în probă şi face analiza scriptic concluzionîndu-se pentru valorificarea următoarelor lecţii de antrenament şi corectarea copilului în proba deficitară, este un dialog direct antrenor-elev.

Sarcinile fiecărei lecţii de antrenament în cadrul săptămînii sînt diferite : astfel, numai în planul de etapă se poate observa că dozarea lucrului este în creştere cu aceleaşi mijloace.

Pe lîngă pregătirea fizică întotdeauna se urmăreşte o pregătire tehnică corectă.

În alergare urmărim :

1. perfecţionarea unor elemente din şcoala alergării ;
2. consolidarea pasului lansat în tempo moderat ;
3. consolidarea pasului de alergare cu accelerare ;
4. consolidarea startului din picioare şi a startului de jos.

Ca mijloace folosim : 1. alergare uşoară pe teren plat şi pe teren variat, a) alergare cu joc de gleznă în tempo moderat şi în tempo uniform, b) alergare cu genunchii sus în tempo moderat şi în tempo uniform, c) alergare cu pendularea gambei la spate (înapoi) şi înainte ; 2. alergare cu pas lansat în tempo moderat pe teren plat pe distanţe de 100—120—150 m în linie dreaptă, în turnantă ; 3. startul din picioare prin dezechilibrare şi accelerare pe 15—20 m, a) starturi libere, b) starturi la comandă cu accelerare pe 15—20 m. c) start din poziţia ghemuit, fandat şi d) starturi de jos cu autocomandă şi accelerare pe 15—20 m ; 4. alergarea peste obstacole mici, a) cu treceri peste un gard şi alergare cu trecere peste mai multe garduri.

Săriturile : sarcinile principale privind tehnica corectă :

1. perfecţionarea unor elemente din şcoala săriturii ;
2. consolidarea săriturii în lungime ;
3. consolidarea săriturii în înălţime;
4. perfecţionarea simţului de echilibru şi a capacităţii de coordonare.

Folosim următoarele mijloace : — pas săritşi pas săltat, — succesiuni de paşi săriţi şi paşi săltaţi, — săritura în lungime de pe loc — desprinderi în pas săltat la groapa cu nisip cu elanuri de 7, 9, 11 paşi. — desprinderi în pas sărit la groapa cu nisip cu 7, 9, 11 paşi, — săritura în lungime cu un pas şi jumătate cu elan de 70 tălpi (9, 11 paşi), cu bătaie liberă.

Pentru săritura în înălţime avem săritura peste ştachetă cu elan perpendicular de 3, 5, 7 paşi.

Aruncările : pentru aruncări avem următoarele sarcini : a) perfecţionarea

unor elemente din școala aruncării și b) consolidarea aruncării mingii mici și a aruncării greutății.

Mijloace : azvîrliri de pe loc, la distanță a mingii mici, — azvîrliri la ținte verticale, — împingerea mingilor umplute de la piept cu ambele mîini de pe loc, din mers și cu elan de 2 pași adăugați — Azvîrlirea mingii mici de oină din alergare cu 5 și 3 pași.

— Aruncarea greutății de pe loc cu spatele spre direcția aruncării.

— Aruncarea greutății de pe loc și cu elan.

Aceste mijloace le folosim în pregătire eșalonat cu pondere pe anumite etape de pregătire.

Pentru învățare este necesar să asigurăm condițiile de bază, respectiv întărirea musculaturii spatelui și a peretelui abdominal cu rol de fixare și de sprijin, a musculaturii extensoare, a articulațiilor gleznelor, genunchilor, a șoldului, a musculaturii ridicătoare a coapselor paralel cu îmbunătățirea elasticității musculare, a musculaturii antagoniste, a musculaturii brațelor și a centurii scapulohumerale, mai ales pentru aruncări și pregătirea săriturii cu prăjina.

Menționez, bineînțeles, următorul lucru : — execuția începătorilor se va ameliora și în raport cu asigurarea forței, elasticității musculare și a mobilității articulațiilor.

Concluzii

În munca de formare a copilului pentru atletism urmărim : — formarea unor tineri cu trăsături bune de caracter, cinstiți și corecți.

BIBLIOGRAFIE

EPURAN M. : — Psihologia educației fizice.

ARDELEAN T. : — Atletismul în condiții naturale și improvizate, Ed. Stadion, București 1976.

MITRA GH. : — Sistemul unic de verificare și apreciere un important și eficient instrument de selecție sportivă.

SIMIONESCU ELVIRA, MITRA GH. : — Potențial formativ al activităților de educație fizică școlară, revista E F.S., 1971.

MĂNDIȚA RIZEANU : Préparation des débutants pour leur sélection et leur guidage vers l'athlétisme

Les spécialistes en athlètisme font leur sélection en examinant un grand nombre d'élèves, en utilisant les tests suivants : une course de vitesse sur 50 m ; deux sauts sans élan (on choisi le meilleur) et une course sur une distance de 600 m, considérée course de résistance. Avant la vérification pratique des enfants, on enregistre la taille, le poids et la date de naissance.

Les entraînements sont faciles au début, plutôt sous forme de jeux, visant à enseigner les exercices spécifiques à l'athlétisme. Après l'étape d'initiation des enfants, on passe à la préparation multilatérale par des tétrathlons. A ce moment on effectue des mesures, des chronométrages sur de courtes distances et on répète même des courses sur des distances de plus en plus longues.

Ensuite on s'occupe des sauts et des jets. Au cours de la formation de l'enfant à l'athlétisme, on vise également sa formation psychologique tellement nécessaire à un futur athlète.

MĂNDIȚA RIZEANU : Formative Aspects in the Activity Directed Towards Selecting and Guiding Beginners to Track and Field Athletics

Specialists in track and field athletics make their choice among a great number of pupils using the following tests : a 50 m speed-race, two standing jumps — of which they choose the best — and a 600 m race considered as an endurance race Before the children's practical testing, their height and weight are checked and their birth date is recorded.

At the beginning exercisses are easy, a mere play, and are directed towards the assimilation exercises specific to track and field athletics. The children's initiation stage is followed by a tetrathlon manysided training. Measurements, timekeeping over short distances and even repeated races over ever longer distances are now performed.

Jumps and throws are then practised. The child's training to become an athlet is backed up by a sound psychological grounding.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

STUDIU PRIVIND CORELAREA INDICILOR EXCITABILITĂŢII NEUROMUSCULARE CU PERFORMANŢELE SPORTIVE LA HALTEROFILI

Dr. MARTA BOROGA
Centrul de medicină sportivă

Realizarea şi depăşirea actualelor performanţe sportive impun folosirea simultană a unui număr impresionant de informaţii ştiinţifice provenite din diferite domenii de activitate.

Prelucrarea acestor informaţii cu posibilităţi de aplicabilitate în practica sportivă şi punerea lor la dispoziţia colectivelor de specialişti (antrenori, medici, biochimişti, psihologi etc.) care se ocupă cu pregătirea propriu-zisă a sportivilor creează premise obiective pentru creşterea continuă a rezultatelor sportive. Aceasta este singura cale de folosire a numeroaselor descoperiri din diferite domenii, în scopul fundamentării ştiinţifice a procesului de antrenament al sportivilor, proces deosebit de complex datorită stadiului avansat al actualei metodici atît de pregătire sportivă, cît şi eterogenităţii surselor actuale de informaţie.

În sportul halterelor, sport în care rezultatele sportive au atins cote impresionante, mai ales în ultimii ani, sistemul neuromuscular joacă un rol primordial. Numeroasele studii şi cercetări ştiinţifice efectuate pe acest sistem, au contribuit la timpul potrivit, la îmbunătăţirea metodicii de antrenament şi implicit la obţinerea actualelor performanţe sportive.

Gradul de excitabilitate neuromusculară, factor deosebit de important pentru realizarea marilor performanţe, este însă un capitol foarte puţin studiat pe sportivi, atît în ţară, cît şi în străinătate, literatura de specialitate fiind axată mai ales în direcţia patologiei.

Astfel, constatînd marile rezerve care există în acest domeniu, ne-am propus să studiem valorile principalilor indici ai excitabilităţii neuromusculare la halterofilii de performanţă şi să le comparăm cu rezultatele sportive.

Studiul s-a efectuat pe un număr de 23 de halterofili seniori şi juniori din loturile reprezentative, investigîndu-se excitabilitatea neuromusculară înainte şi după antrenamente, precum şi la începutul şi sfîrşitul perioadelor competiţionale. S-a urmărit evoluţia rezultatelor obţinute de aceşti sportivi în competiţiile importante pentru care se pregăteau : Cupa Dunării de seniori, Balcaniada de seniori şi Campionatele Europene de juniori (1982).

S-au investigat valorile **pragului de excitabilitate neuromusculară** (PEN), **potenţialul muscular evocat** (PME) şi **viteza de conducere motorie** (VCM). Aceşti parametri s-au măsurat pe nervul ulnar şi median (braţ) şi pe nervul sciatic popliteu extern (picior) cu ajutorul unui electromiograf DISA (tip 14 A—21). Examinările electromiografice (EM6) au fost efectuate pe muşchiul abductor al degetului 5 (mînă) şi pe muşchiul extensor scurt al degetelor (picior) cu ajutorul unor electrozi DISA tip 13 K 059.

1. PRAGUL DE EXCITABILITATE NEUROMUSCULARĂ (P.E.N.)

Pentru măsurarea pragului de excitabilitate nervoasă a fibrelor motorii s-a folosit tehnica lui Heckmann. S-a plasat electrodul de stimulare pe punctul proximal al nervului respectiv şi cu ajutorul electrodului de culegere s-a obţinut pe ecranul aparatului un răspuns muscular minim. Acest răspuns constituie pragul de excitabilitate neuromusculară proximal. La fel s-a procedat şi pentru obţinerea pragului distal, excitîndu-se de astă dată punctul distal al nervului.

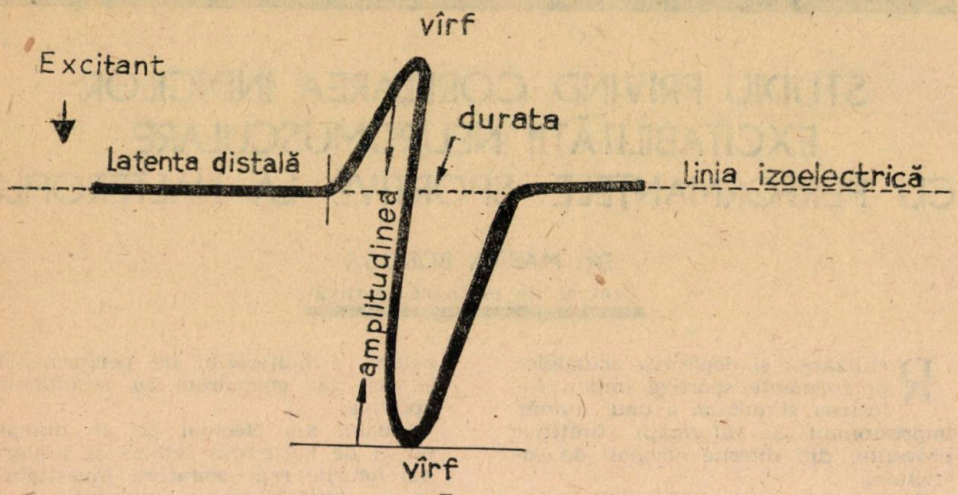


Fig. 1

Pragul de excitabilitate neuromusculară l-am măsurat (proximal și distal) de la cot pînă la încheietura mîinii (pentru nervul ulnar și median) și de la genunchi la gleznă (pentru nervul sciatic popliteu extern).

La nivelul brațului, valorile optime ale pragului de excitabilitate proximal (nerv ulnar) sînt situate în jurul a 3 miliamperi, iar valorile pragului distal trebuie să fie egale sau cel mult +1 față de valorile proximale. La picior (nerv sciatic popliteu extern) valorile pragului proximal sînt situate în jur de 3 miliamperi, iar valorile pragului distal la dublu +1. (Ex. 3 miliamperi proximal și 6 + 1 miliamperi distal).

Valori mai mari decît cele menționate, indică o hipoexcitabilitate neuromusculară, lucru ce nu corespunde cu o stare de pregătire optimă (formă sportivă).

Cu cît valorile pragului de excitabilitate neuromusculară sînt mai mici, cu atît starea de funcționalitate a sistemului neuromuscular este mai bună.

2. POTENȚIALUL MUSCULAR EVOCAT (P.M.E.)

Potențialul muscular evocat (P.M.E.) reprezintă un răspuns muscular unic obținut în urma unui stimul supramaximal de 20 miliamperi, cu o durată de 0,1 milisecunde.

În cadrul investigațiilor, se măsoară următorii parametri ai P.M.E. :

— **amplitudinea,** care reprezintă distanța dintre punctul maxim și minim (de la vîrf la vîrf) al potențialului ;

— **durata,** sau timpul de la începutul P.M.E. și revenirea lui la nivelul liniei izoelectrice ;

— **latența distală,** sau timpul scurs de la artefactul de stimluare pînă la începutul P.M.E.

Redăm în continuare (fig. 1) schema generală a potențialului muscular evocat.

Potențialul muscular evocat (P.M.E.) se măsoară excitînd proximal și distal nervul ulnar (sau median) la cot și la încheietura mîinii, obținîndu-l cu ajutorul unui electrod de culegere pe mușchiul abductorul degetului 5. La picior, P.M.E. se măsoară executînd proximal și distal nervul sciatic popliteu extern la genunchi și la gleznă, obținîndu-l cu ajutorul unui electrod de culegere pe mușchiul extensorul scurt al degetelor.

2.1. **Amplitudinea P.M.E.,** furnizează relații asupra numărului de fibre musculare, ce răspund la stimularea nervului, **fiind direct proporțională cu forța contracției musculare.**

În literatura de specialitate, amplitudinea P.M.E. este foarte puțin studiată pe sportivii de înaltă performanță. Din cercetările efectuate, noi am constatat că acest parametru fiziologic se situează la valori crescute (10 — 13 miliamperi) la sportivii care dețin supremația în diferite ramuri sportive. Amplitudinea P.M.E. **dă cele mai precise indicații asupra valorii sportivilor ; cu cît această amplitudine este mai mare, cu atît valoarea sportivului este mai bună.**

2.2. **Durata P.M.E.** rezultă din vitezele diferite de conducere în axonii

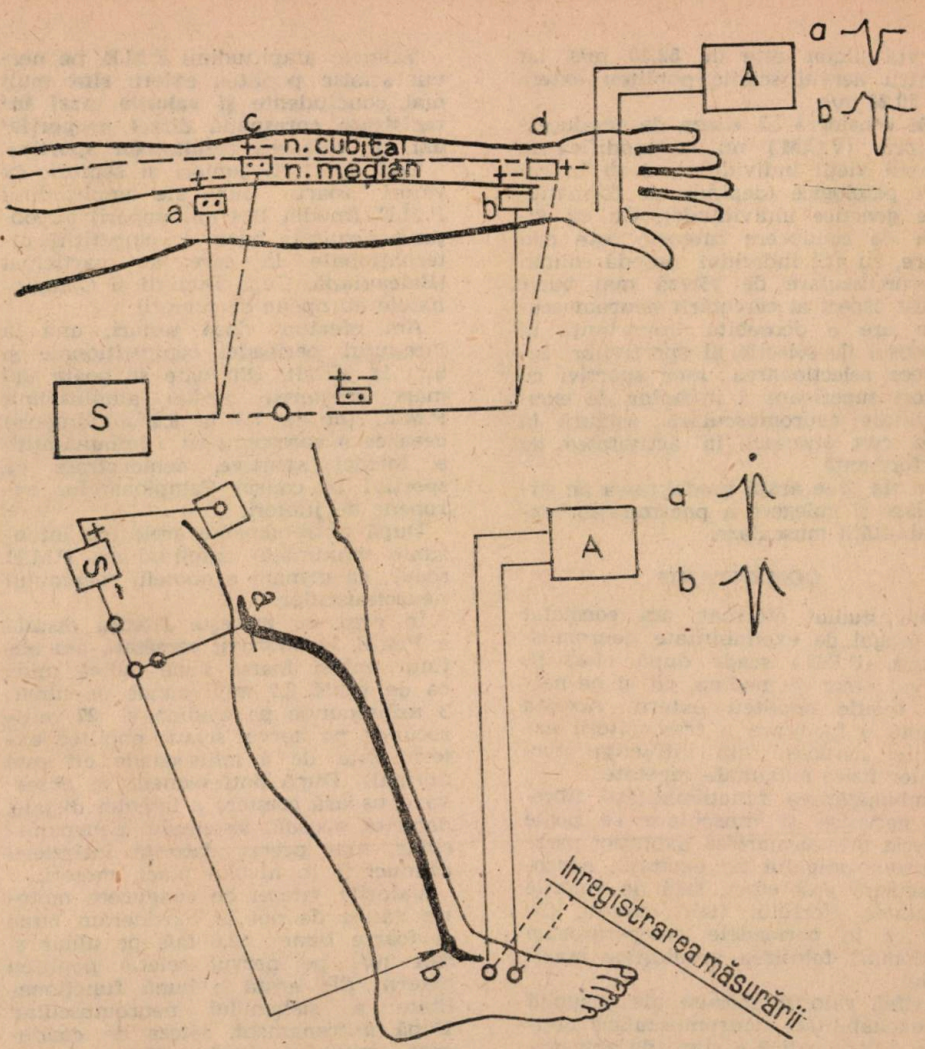


Fig. 2

motorii ce compun nervul. Durata P.M.E. este normală în jurul valorilor de 12—13 milisecunde. Cu cît durata P.M.E. este mai mică, cu atît timpul de contracție musculară este mai mic, de unde rezultă în activitatea mușchiului o creștere a promptitudinii reacțiilor de moment.

2.3. **Latența distală a P.M.E.** reprezintă timpul de conducere nervoasă de la punctul de stimulare, pînă la locul de culegere și include conducerea în trunchiul nervos, în terminațiile nervului și în funcțiunea neuromusculară (sinapsă).

În mod normal, valorile latenței distale a P.M.E. se situează la valori de pînă la 4 milisecunde, indicînd starea de funcționalitate a plăcii neuromusculare. Cu cît latența distală este mai mare, cu atît se produce o întîrziere sinoptică și conductibilitatea nervoasă este mai mică. De exemplu, **la sportivii fără valoare sau în cazuri patologice, latența distală a P.M.E. este de 7—9 milisecunde și chiar mai mult.**

3. **VITEZA DE CONDUCERE MOTORIE (V.C.M.)** exprimă viteza de propagare a excitației prin nerv. Viteza medie de conducere motorie pentru

nervul ulmar este de 52,60 m/s, iar pentru nervul sciatic popliteu extern de 50,20 m/s.

Se consideră că viteza de conducere motorie (V.C.M.) nu se modifică în timpul vieții individului, decît în cazuri patologice (depinde de formațiunile genetice individuale). Cu cît viteza de conducere motorie este mai mare, cu atît individul posedă calități neuromusculare de viteză mai bune. Acest aspect al cercetării neuromusculare are o deosebită importanță în procesul de selecție al sportivilor, deoarece selecționarea unor sportivi cu valori superioare a indicilor de excitabilitate neuromusculară asigură în mod cert succesul în activitatea de performanță.

În fig. 2 se arată modalitatea de stimulare și culegere a parametrilor excitabilității musculare.

COMENTARII

Din studiul efectuat, am constatat că pragul de excitabilitate neuromusculară (P.E.N.) scade după efort pe nervul ulnar și median, cît și pe nervul sciatic popliteu extern. Aceasta denotă o facilitare a transmiterii excitației nervoase sub influența eforturilor fizice maximale repetate.

Îmbunătățirea funcționalității fibrelor nervoase și musculare se poate aprecia prin urmărirea evoluției parametrului pragului de excitație neuromusculară post efort, față de valorile dinaintea efortului fizic maxim. (Se știe că în perioadele competiționale predomină folosirea greutăților maximale).

Astfel, valorile scăzute ale pragului de excitabilitate neuromusculară obținute de noi indică o stare de antrenament bună. Din analiza valorilor potențialului maxim evocat (P.M.E.), am constatat înainte de efort o amplitudine medie (5—6 miliamperi) pe nervul ulnar și o amplitudine bună pe nervul sciatic popliteu extern.

În cazul halterofililor, valorile medii obținute pe nervul ulnar ne arată că mușchii enervați de acest nerv sînt puțin solicitați. Ca atare, am efectuat investigații pe nervul median, rezultatele fiind mult mai concludente, dată fiind importanța mușchilor flexori ai antebrațului în acest sport. Astfel, am obținut o medie a valorilor de 8,8 miliamperi proximal și 9,1 miliamperi distal, ceea ce indică o excitabilitate neuromusculară bună și foarte bună.

Valorile amplitudinii P.M.E. pe nervul sciatic popliteu extern sînt mult mai concludente și **valorile mari înregistrate corespund direct proporțional cu valoarea rezultatelor sportive.**

Toți sportivii juniori și seniori cu valori foarte bune ale amplitudinii P.M.E. (media 13,4 miliamperi) au obținut rezultate bune la competițiile internaționale la care au participat (Balcaniadă, Cupa Dunării și Campionatele europene de juniori).

Am efectuat două testări, una la începutul perioadei competiționale și una la sfîrșit. Din date se poate urmări creșterea mediei amplitudinii P.M.E. (de la 7,3 la 9,6 miliamperi) ceea ce a corespuns cu o îmbunătățire a formei sportive, demonstrate de sportivi în cadrul Campionatelor europene de juniori.

După antrenamente grele (cu intensitate maximală) amplitudinea P.M.E. scade, ca urmare a oboselii sistemului neuromuscular.

În ceea ce privește latența distală a P.M.E. la sportivii cercetați, am obținut valori foarte bune (adică mici, ca de pildă 2,2 milisecunde pe ulnar, 3 milisecunde pe median și 27 milisecunde pe nervul sciatic popliteu extern, față de 4 milisecunde cît este normal). După antrenament se observă o ușoară creștere a latenței distale, datorită oboselii sistemului neuromuscular, mai precis, datorită întîrzierii conducerii la nivelul plăcii motorii.

Valorile vitezei de conducere motorie găsite de noi le considerăm bune și foarte bune : 52,6 m/s pe ulnar și 50,1 m/s pe nervul sciatic popliteu extern. Ele arată o bună funcționalitate a sistemului neuromuscular. După antrenament, viteza de conducere motorie crește (57,9 m/s pe nervul ulnar și 52,2 m/s pe nervul sciatic popliteu extern), aceasta explicîndu-se printr-o facilitare a transmiterii nervoase datorită încălzirii și compensării tuturor proceselor funcționale ale sistemului neuromuscular.

Sportivii cu o viteză de conducere motorie cu valori mici (sub 45 m/s) nu posedă calități neuromusculare deosebite pentru sportul de înaltă performanță. Desigur că luarea în considerare a acestor date în procesul de selecție ne ajută la o selecție riguroasă și științifică a viitorilor performeri.

CONCLUZII

1. Indicii excitabilității neuromusculare (pragul de excitabilitate neuro-

musculară, potențialul muscular evocat și viteza de conducere motorie) ajută la stabilirea stării de antrenament (forma sportivă) și la aprecierea capacității sistemului neuromuscular al sportivilor, care este bine corelata cu performanța sportivă.

2. Amplitudinea potențialului muscular evocat (P.M.E.), reprezintă cel mai valoros indicator al stării de pregătire sportivă și al valorii performanțelor. Astfel, valori în jur de 13 milivolți indică în mod cert atît o formă sportivă superioară, cît și o valoare ridicată a rezultatelor sportive.

3. Ședințele de antrenament cu intensități mari și foarte mari, bine dozate în raport cu capacitatea individuală a sportivului, îmbunătățesc valorile indicilor de excitabilitate musculară și implicit performanța sportivă.

4. Cu ajutorul investigațiilor electromiografice, se pot stabili parametrii deficitari ai excitabilității neuromusculare, pe diferite grupe musculare, de unde posibilitatea executării unei planificări judicioase a viitoarelor antrenamente sportive.

5. Indicii excitabilității neuromusculare pot da indicații deosebit de importante în procesul de selecție, cît și în eventualele stări patologice ce pot interveni în activitatea sportivă.

BIBLIOGRAFIE

1. BAROGA MARTA : Studii electrofiziologice privind valorile pragului excitabilității nervoase și potențialului muscular evocat (P.M.E.) al nervului ulnar în tirul de performanță. Lucrare prezentată la Sesiunea de comunicări a XX-a aniversare a Medicinii Sportive din R. S. România, decembrie 1982 și la Congresul Federației Internaționale de Tir, secția medicală, Spania, 1981.
2. DRAGAN ION : Medicina sportivă. Editura Sport-Turism, 1982.
3. HECKMANN J. R. : „Excitability curve" a new technique for assessing human peripheral nerve excitability in vivo. Neurology (Mincap) 22:224—230 (1972).
4. STAMATOIU I., ASGIAN B., VASILESCU C. : Electromiografie clinică. Editura Medicală, București, 1981.
5. VASILESCU C. : Motor conduction velocity and electromyogram in chronic carbon disulphide poisoning. Rev. Roum. Neurol. 9:63—71 (1972).
6. VASILESCU C. : Viteza de conducere în nervii periferici în condiții normale și patologice.
7. VASILESCU C., FLORESCU A. : Clinical and Electrophysiological Studies of Carbon Disulphide Polyneuropathy. Neurol. 224:59—70 (1980).

MARTA BAROGA : Étude concernant la corrélation des indices de l'excitabilité neuro-musculaire avec les performances sportives des haltérophiles

Le système neuro-musculaire joue un rôle primordial dans le sport des halteres — un sport dont les résultats ont atteint des cotes impressionnantes surtout ces dernières années.

L'étude a été effectuée avec 23 haltérophiles seniors et juniors des lots représentatifs. en étudiant l'excitabilité neuro-musculaire avant et après l'entraînement, ainsi qu'au début et à la fin des périodes de compétition.

On a étudié les valeurs du seuil d'excitabilité neuro-musculaire (P.E.N.), le potentiel musculaire provoqué (P.M.E.) et la vitesse de conduite motrice (V.C.M.). Ces paramètres ont été augmentés sur les nerfs ulnaire et médian (bras) et sur le nerf sciatique poplité externe (pied) à l'aide d'un électromyograph D.I.S.A. (type 14 A-21).

Les indices de l'excitabilité neuro-musculaire étudiés aident à l'établissement de l'état d'entraînement (forme sportive) et à l'appréciation de la capacité du système neuro-musculaire des sportifs, qui est bien corrélée avec la performance.

L'amplitude du potentiel musculaire mentionné (P.M.E.) représente l'indicateur le plus important de l'état de la forme sportive et de la valeur des performances.

(Continuare în pag. 64)

ASPECTE PSIHOPEDAGOGICE PRIVIND INIȚIEREA ȘI INSTRUIREA COPIILOR ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.
Prof. MARCEL ȘERBAN
Clubul sportiv „Viitorul" — București

Cea de-a treia copilărie, denumită și marea copilărie este și vîrsta ucenicilor : școlare și sportive, care se caracterizează prin faptul că dezvoltarea psihică se face sub influența foarte puternică a vieții școlare, iar în paralel a activității sportive organizate. Această perioadă care se desfășoară în linii mari de la 6 ani pînă în pragul preadolescenței, al pubertății, denumită și „universul primei socializări" (R. Mucchielli), este considerată ca un lung palier în procesul dezvoltării. Ea este ultima perioadă a copilăriei, fapt ce o face să se caracterizeze prin descreșterea treptată a unor trăsături proprii acesteia și prin apariția unei atitudini mai controlate și mai mature față de lumea nemijlocit apropiată. Creșterea se încetinește, iar sistemul nervos devine mai stabil ; descoperirile fundamentale sînt terminate și viața copilului ia un ritm analog celui al vieții adulte. Copilul străbate acum o zonă de calm pe care psihanaliștii o denumesc „perioadă de latență". Ar fi însă o eroare dacă am crede că acești ani nu aduc nici o transformare importantă ; dimpotrivă, aceasta este vîrsta marilor achiziții intelectuale și fizice, în special a primei „socializări", a primilor pași făcuți în afara familiei, într-un mediu nou, vast, necunoscut, care este școala, iar în paralel, mediul sportiv.

În această a treia copilărie este evidentă intensificarea proceselor de osificare, mai ales în anumite părți ale organismului. În condiții educative corespunzătoare se dezvoltă mult precizia și armonia mișcărilor. Copilul devine vioi și sprinten. Forța musculară și implicit puterea lui cresc în mod deosebit. La această vîrstă copilul simte plăcerea antrenamentului și a exercițiului fizic. Aceasta este, de altfel, și vîrsta selecției primare în cele mai multe discipline sportive.

Se știe că nu este atît de greu să aduci în sala de antrenament un copil, cît să-l menții în grupă, să-l determini să se atașeze cu seriozitate și perseverență de disciplina respectivă. Iată de ce ne revine sarcina atît de delicată de a trece în revistă principalele probleme psihopedagogice care însoțesc vîrsta copilăriei mari, a căror cunoaștere și înțelegere pot crea premise favorabile în instruirea micilor „ucenici" ai tainelor performanței sportive.

1. UNELE PARTICULARITĂȚI PSIHICE DE BAZĂ

Vîrsta celei de-a treia copilării se caracterizează prin anumite particularități psihice, a căror cunoaștere de către antrenor devine necesară pentru abordarea unor sarcini de antrenament sau educative, în directă concordanță cu posibilitățile psihofizice **reale** ale copilului.

Între 7—8 ani, dezvoltarea psihică se găsește într-un stadiu de echilibru, care favorizează activitatea de concentrare. La această vîrstă este pusă în evidență dezvoltarea capacităților legate de perseverență, ca trăsătură

în plină constituire. Copilul este foarte intuitiv şi receptiv, deschis la fenomene de cunoaştere, motiv pentru care este de dorit ca lecţia de antrenament să se bazeze pe explicaţii intuitive, demonstraţii şi exersări de perseverenţă, atenţie, fără a se abuza de acestea din urmă. Se recomandă, de asemenea, prezentarea unor biografii de sportivi valoroşi, diapozitive, filme cu subiect sportiv, care sensibilizează şi înflăcărează imaginaţia copiilor consolidîndu-le motivaţia pentru disciplina respectivă.

Trebuie reţinut faptul că în jurul vîrstei de 7 ani copilul este foarte sensibil la aprecierile pripite sau nedrepte, faţă de care poate manifesta accese de plîns sau stări plîngăcioase. Fenomenul este evident şi în relaţiile de joc. Începe să se dezvolte sentimentul culpabilităţii (al vinovăţiei), simţul onoarei şi al demnităţii personale.

Iată de ce un tratament dur, abuziv sau nedrept poate provoca, într-o atît de fragilă structură a personalităţii în plină formare, adevărate mutilări sufleteşti.

Deşi mult mai vorbăreţe, fetele nu sînt atît de supărăcioase ca băieţii, care dovedesc mai multă indisciplină şi spirit de recalcitranţă. Cînd primesc o mustrare sau un sfat, fetele în majoritatea lor dovedesc mai multă bună cuviinţă şi-şi propun să-l urmeze, chiar dacă în sinea lor nu sînt de acord cu ceea ce li se spune.

Complexele de inferioritate, neliniştile, caracteristice copilăriei, dacă au existat, încă nu au dispărut şi sînt mai evidente la fete decît la băieţi. Ele coexistă alături de sentimentele de culpabilitate, care apar mai ales dacă sînt tensiuni familiale.

Între vîrsta de 8—9 ani copilul se află într-o fază de expansiune şi de extrovertire. Îl caracterizează rapiditatea, o atitudine manifest euforică şi folosirea frecventă în vocabular a superlativelor, a exagerărilor. Aceasta este o perioadă de intensă lărgire a orizontului mental, de curiozitate a copilului faţă de tot felul de probleme. Din acest motiv, cea de-a **treia copilărie este foarte prielnică acţiunilor educative.** De asemenea, ea este favorabilă dezvoltării atitudinii umaniste a copilului şi de dezvoltare iniţială a sentimentului patriotic.

La 9—10 ani, caracterul expansiv al conduitei se mai atenuează, copilul devine mai meditativ. Este perioada optimă pentru stimularea preocupărilor, faţă de care el este mai stabil, mai puţin „împrăştiat". Trebuie reţinut faptul că la această etapă de vîrstă copilul **nu** trece cu uşurinţă de la o activitate la alta şi devine mai ordonat, începînd să simtă necesitatea planificării timpului şi a activităţilor pe care trebuie să le desfăşoare.

Deoarece cresc mult spiritul critic şi disponibilitatea afectivă, copilul devine atent la particularităţile de ansamblu ale celor care se ocupă de el. Este perioada în care, pe acest plan, face aprecieri şi constatări destul de nuanţate (de exemplu, subliniază cu subtilitate că antrenorul de la o altă grupă sportivă este mai sever şi totuşi copiii îl iubesc pentru că se poartă la fel cu toţi, sau arată că antrenoarea lui întîrzie la ore şi-i ţine în grupă pe toţi copiii, chiar şi pe cei „mototoli" şi „grăsani").

La vîrsta de 10 ani sociabilitatea este oarecum dezvoltată. Diferenţele individuale pe acest plan i-au determinat pe unii psihologi să considere sociabilitatea ca pe o capacitate şi nu exclusiv ca pe o trăsătură formată. De altfel, la acest nivel al dezvoltării personalităţii umane există numeroase trăsături de caracter în plină constituire, cum ar fi : onestitatea, simţul adevărului, al dreptăţii, al loialităţii.

2. AL DOILEA „ÎNŢĂRCAT"

Părăsirea mediului familial prin şcolarizarea şi debutul activităţii sportive este considerată — epitetic „al doilea înţărcat" *. Aceste două medii noi pun întotdeauna probleme serioase de adaptare, deoarece pînă la această vîrstă copilul nu depindea decît de părinţi, personaje totale, atotputernice, protective şi afectuoase. Copilul nu cunoştea decît o lume care era alcătuită, dacă nu pentru el, cel puţin în funcţie de el. Acum la şcoală sau în sala de antrenament copilul se trezeşte faţă-n faţă cu o realitate dificilă uneori ; noul mediu afectiv este neutru ; el trebuie de cele mai multe ori să-şi ia răspunderea bucuriilor şi a decepţiilor, descoperă că şi alţii au aceleaşi drepturi ca şi el. Iată deci pentru copil o adevărată „înţărcare afectivă", faţă de care an-

* Cunoaşterea copilului, Rose Vincent, EDP, Buc., 1972

trenorul trebuie să se apropie cu înțelegere și calm.

Această înțărcare poate constitui ceva dur pentru unii copii — viitori sportivi, eventuale puncte de plecare ale dezadaptării lente sau acute. Iată cîteva recomandări care urmăresc să evite eventualele perturbări de adaptare la mediul sportiv :

— să se țină seama de **copilul-sportiv unic** în familia sa, la care dragostea părinților îi poate crea o imagine hiperdimensionată în comparație cu mediul afectiv neutru sau chiar dur, din sala de antrenament. Este de dorit o anumită individualizare a atitudinii în antrenament, a exigențelor formulate, a discuțiilor purtate cu un asemenea tip, pentru început, pînă ce „șocul" înțărcatului afectiv este bine depășit ;

— să se țină seama de copilul-sportiv care este **cel mai mare** în familia sa, la care aceeași dragoste părintească, revărsată din belșug de cele mai multe ori, poate duce la o adaptare mai defectuoasă ;

Chiar la vîrsta de 5—6 ani (pentru unele discipline sportive la care selecția este mai timpurie), înțărcarea afectivă nu poate reuși decît în anumite condiții :

— nu trebuie să aibă loc într-o perioadă în care copilul are alte probleme afective (despărțirea părinților, nașterea unui frate mai mic) ; aceste situații trebuiesc privite suplu, realist, evitîndu-se cumularea momentelor „de criză" afective sugerate de cele două posibilități. După derularea momentului acut de criză este chiar de dorit să se compenseze frustrarea afectivă familială prin mișcare fizică organizată în sala de antrenament sau pe teren, unde copilul va găsi o supapă convenabilă, utilă pentru a uita. A uita deziluziile faptului că părinții lui nu se mai înțeleg sau că el însuși a trecut pe un plan secund prin nașterea unui frățior. Dar, antrenorul trebuie să cunoască aceste lucruri și să le filtreze printr-un registru de generozitate și înțelepciune.

— mama copilului-sportiv trebuie să accepte această înțărcare afectivă. O mamă posesivă, dominatoare sau „cloșcă", care vrea să-și țină copilul aproape de ea sau căreia îi este frică de orice (anxioasă), nu va face din intrarea copilului în viața sportivă o reușită, pentru că îi va transmite neliniștea acestuia. Se poate întîmpla ca o mamă anxioasă și posesivă să dorească cu orice preț să asiste la antrenamentul copilului. Este bine s-o frustrăm de această dorință (uneori inconștientă), de a verifica gradul de securitate al copilului ei, sau nu ? Antrenorul trebuie să procedeze cu tact și cu înțelegere față de aceste situații. Într-un caz particular, o mamă era foarte agitată, atîta timp cît fetița ei se afla în sala de gimnastică. La sfîrșitul antrenamentelor era de obicei speriată prin obsesia accidentării. Acestei mame i-a fost permis să asiste în sala de antrenament la o lecție, a fost purtată cu blîndețe pe la toate aparatele, pentru a vedea sistemul de securitate existent la paralele, bîrnă sau sărituri ; i s-a explicat faptul că pentru început copiii nu execută elemente de risc, iar acest cumul de informații vizuale și explicativ-logice i-a desensibilizat teama.

Un antrenor distant, repezit, care bruschează o astfel de mamă, riscă să piardă copilul din sala de antrenament, deoarece autoritatea familiei este foarte puternică la vîrstele mici.

— copilul-sportiv trebuie să aibă motivații puternice. Performanța sportivă poate fi pentru el sursa unei mari mîndrii, mijloc de a deveni puternic, bine făcut, cunoscut de lume, popular ; performanța sportivă mai poate constitui, de asemenea, dorința de a trăi cu alți copii într-un cerc relativ restrîns, în care toți au aceeași vîrstă și aceeași îndemînare sau forță fizică. Antrenorul poate depista din timp copilul adus de părinte cu forța pentru motivații familiale constrictive : „să se mai întărească puțin, e cam slăbănog", „ca să facă poftă de mîncare", „ca să slăbească", „ca să știe să se bată", „ca să rupă gura vecinilor" etc. După primele lecții de antrenament antrenorul va fi capabil să depisteze corect sportivii cărora mișcarea, întrecerea, munca, le creează plăcere, bucurie, de cei care au atracții către alte domenii și vin la antrenament cu forța. Înțărcarea afectivă este de regulă compromisă la aceștia din urmă.

3. PRIMELE CONTACTE SOCIALE

Înafara acestei vîrste, contactele sociale dinafara familiei sînt în general reduse (exceptînd grădinița). Unii copii de vîrstă mică se arată sensibili la colectiv, sociabili, manifestă preferințe sau sînt deprimați dacă sînt

excluși dintr-un anumit grup. Odată cu școala și cu activitatea sportivă organizată, copilul descoperă grupul, colectivul. Totul se petrece ca și cum această vîrstă ar fi vîrsta descoperirii celuilalt ca egal cu care stabilește raporturi dintre care unele sînt noi pentru el : simpatie și de atracție, de muncă în echipă. Aceste legături se stabilesc cu o dificultate care este strict individualizată și care variază de la caz la caz. Foarte multă vreme copilul arată neliniște în fața necunoscutului, în mare majoritate. La orice vîrstă s-ar afla el, sociabilitatea i se restrînge atunci cînd abordează un grup nou și redevine, pentru mai mult sau mai puțin timp, copilul mic de odinioară, care se mulțumește să-i privească pe ceilalți, să se joace **lîngă** ei, dar nu **cu ei.**

Pentru orice debut în cadrul grupului sportiv este recomandabilă observarea atentă a copilului, înțelegerea caracterului „contractiv" al sociabilității. Timpul care se derulează pînă la „relaxarea" sociabilității depinde nu atît de colectiv, cît de atitudinea antrenorului. Un copil nou venit în grupul sportiv nu trebuie tratat ca atare, prin observații personale, prin individualizarea conduitei față de el în mod fățiș, și mai ales prin critică sau ironie la adresa inerentelor stîngăcii pe care le comite. De dragul unei glume, antrenorul poate sădi multă neîncredere și inhibiție în sufletul unui nou venit.

De asemenea, trebuie avut în vedere faptul că posibilitatea de contact este uneori perturbată și de imaginea pe care unii părinți anxioși o au despre ceilalți copii : doar al lor este drăguț, talentat, alții sînt murdari, grosolani, prost crescuți, iar tovărășia lor constituie un pericol potențial : „nu te băga cu el că e rău sau e murdar etc."

O anumită perioadă de timp nu se observă apariția sentimentului de solidaritate de grup ; copilul continuă, ca și la școală de altfel, să caute aprecierea antrenorului, fără să-i pese de reacțiile celorlalți, cu excepția reproșului sau a dojanei făcută în fața grupului. De multe ori se constată că copilul încearcă să se facă preferat, să lucreze mai bine, vine la antrenament cu mult înaintea celorlalți, pleacă ultimul, eventual pîrăște poznele coechipierilor. În acest fel se observă cu destulă claritate că **rivalitatea,** spiritul competitiv este aproape prima formă de socializare la această vîrstă. Copiii nu trebuiesc bruscați violent sau lăudați peste măsură, dar nici să se treacă cu indiferență peste faptele, acțiunile, dovezile lor de a atrage atenția antrenorului.

Obiceiul pîrei evident, se cere eradicat de la început. Ca treaptă de vîrstă, trebuie reținut că pe la 8—9 ani pîra va dispare spontan odată cu obiceiul de a „curta" antrenorul, iar grupul sportiv va fi consolidat ca mediu de sine stătător, cu regulile lui, cu conștiința lui de grup.

4. CIOCNIREA DINTRE CELE TREI „LUMI"

Copilul trăiește la această vîrstă deci pe rînd în trei lumi diferite : una este cea **a familiei,** colorată încă de afectivitatea primei copilării ; alta este **a școlii,** încărcată cu toate promisiunile viitorului și la fel de importantă. O a treia, lumea **sportivă,** a gazonului, a sălii și a terenului de sport este benevolă, are bucurii și decepții, inerente oricărui început. Dacă aceste medii se completează și se susțin, ele îl îmbogățesc pe copil cu o experiență motrică, spirituală, de viață. De regulă însă, divergențele care apar între aceste medii sînt destul de frecvente. Ele pot fi sociale, intelectuale, religioase, motivaționale, iar dacă sînt puternice pot constitui o sursă de incertitudine și de neliniște pentru copil. De exemplu, părerea colegilor de școală sau de antrenament despre familie îl poate aduce pe copil la judecarea acestora la o vîrstă la care nu este suficient de maturizat pentru acest lucru. El va reacționa agresiv. Este foarte nepedagogic ca un antrenor să critice vreun membru al familiei copilului, din motivele arătate. Orice reproș sau observație ar avea de făcut, acestea trebuiesc purtate cu părintele copilului, fără ca el să ia parte la discuție.

Se poate întîmpla ca atașamentul vreunui copil față de antrenorul lui să fie resimțit ca exagerat de către mamă, tată sau bunici. Unul sau toți pot fi geloși, nemulțumiți de faptul că afecțiunea care li se cuvenea este „dijmuită" de o persoană străină familiei. Efectul acestei percepții false se repercutează asupra ființei celei mai nevinovate : copilul în speță și va fi întotdeauna dăunător. Antrenorul care surprinde un astfel de atașament, nu va trebui să-l înăbușe și nici să-l

afișeze ostentativ, ci să-l canalizeze de o asemenea manieră încît, cu concursul părinților,, al școlii, să beneficieze de un **profit pedagogic** cît mai consistent. Pentru aceasta se recomandă păstrarea unui contact permanent cu părinții și cu școala copilului, în măsura în care acesta prezintă anumite garanții de performanță, iar timpul disponibil al antrenorului permite asemenea investiții. Cu tact și cu pricepere, antrenorul va folosi autoritatea și afecțiunea de care se bucură în ochii copilului pentru ca împreună cu familia acestuia să rezolve unele probleme spinoase școlare, personale sau de altă natură.

Într-un caz particular, o fetiță dovedea un mare interes pentru practicarea scrimei. Era foarte punctuală la antrenament, dar neglijentă în familie, dezordonată, refractară la intervențiile părinților, indiferentă la afecțiunea lor. Antrenoarea acestei fetițe a procedat corect, luînd legătură cu mama și împreună reușind să determine fetița să-și revizuiască atitudinea, prin apel la sensibilitatea ei : „Dacă vrei să fii scrimeră de mare performanță, nu ai nici o șansă fiind dezordonată. O floretistă n-a putut deveni campioană deoarece nu și-a găsit legitimația de sportivă printre lucrurile din cameră. Dezordinea și performanța nu se pot împăca una cu alta". Rezolvarea favorabilă a unor astfel de probleme atenuează și anulează sentimentul de gelozie resimțit de unii părinți, în acest mod. La orice succes pedagogic, antrenorul trebuie să-i ia ca parteneri pe părinții copilului, întărindu-și propria lui autoritate față de copil și părinți.

Totuși, o prea mare alianță între antrenor și părinți sau între antrenor-învățător-părinți favorizează disimularea sau minciuna, atunci cînd părinții fac greșeala de a completa pedeapsa primită la școală, sau cînd antrenorul o completează. Atunci copilul se simte încolțit din toate părțile și caută un mijloc de a scăpa de adulți în general.

Este la fel de dăunător ca antrenorul să critice sau să dezaprobe pedeapsa formulată de familia sau de învățătorul copilului, prin practicarea unei politici împăciuitoriste de dezbinare, cu scopul, nemărturisit dar subînțeles, de a cîștiga bunăvoința copilului și a-l păstra în grup.

Noi știm cît este de greu să păstrezi un copil într-o grupă de antrenament și cît de ușor se poate pierde pe parcurs. Dar știm la fel de bine că prin **compromisuri pedagogice** se poate păstra în grupa sportivă un copil, cu riscul ca mai tîrziu, de regulă mult prea tîrziu, acesta să fie purtătorul unor deprinderi incompatibile cu statutul de performer.

Se consideră că este mai bine ca familia, școala și activitatea sportivă să rămînă trei lumi prietene, dar distincte, astfel încît fiecare să poată oferi un anumit refugiu copilului-sportiv. Antrenorul poate contribui esențial la consolidarea unei astfel de atitudini echilibrate față de cele trei medii. Prin discuții purtate pe această temă antrenorul poate sensibiliza timpuriu și cu folos motivația robustă, sănătoasă a copilului care poate și trebuie să îmbine armonios activitatea școlară necesară profilului său profesional, cu viața familială unde să se simtă iubit și util și activitatea sportivă, unde să devină puternic și îndemînatic. Mai mult decît atît, antrenorul poate explica prin cuvinte simple, spuse pe înțelesul copiilor că elevul fericit, iubit de părinți, poate trece mai ușor peste sîcîielile și pumnii încasați în recreație. Cel apreciat la școală depășește mai ușor dificultățile existente eventual în familie și vine cu plăcere la antrenament.

5. CRISTALIZAREA CARACTERULUI

Doi copii de aceeași vîrstă, educați în aparență în același fel, pot avea totuși reacții extrem de diferite. În familie, posibilitățile de a face comparație între frați și surori sînt mai restrînse, în schimb atît școala cît și sala de antrenament le multiplică. Totodată faptul că antrenamentul presupune o mare abundență de situații noi, cărora copilul trebuie să le facă față prin propriile lui mijloace, face ca diferențele dintre copii să fie și mai nete. Unele dintre acestea nu pot fi explicate prin biografia copilului și depind evident de trăsăturile lui caracteriale. S-au încercat mai multe clasificări în acest sens ; caracterologia cea mai generală adoptată astăzi aparține lui Le Senne, care distinge opt caractere principale, la copil (tabel) *.

* În „Caractérologie des enfants et des adolescents" de A. Le Gall (P.U.F.) se găsesc descrierile foarte minuțioase ale acestor caractere diverse ale vîrstei școlare.

Această caracterizare succintă trebuie să fie nuanțată și de alți factori complementari, dintre care unii pot juca un rol decisiv pentru anumiți copii în adaptarea lor la cerințele sportului de mare performanță: sociabilitatea, tendința spre minciună, gradul de mobilitate al adaptării etc. Aceste lucruri pot fi explicate prin studierea temperamentului la copii.

6. UNELE PROBLEME DE TEMPERAMENT

Trăsăturile psihoindividuale sînt corelate de obicei cu trăsăturile temperamentale. Însușirile psihoindividuale reprezintă caracteristici ale acestora, în timp de trăsăturile temperamentale se referă la aspectele **dinamice** ale conduitei și au ca substrat tipul de activitate nervoasă superioară, tipul de sistem nervos (forța, echilibrul și mobilitatea excitației și inhibiției corticale).

Temperamentul privește impresionabilitatea, impulsivitatea, tempoul și ritmul specific activității psihice. Un anumit tip de temperament, avînd la bază un anumit tip de activitate nervoasă superioară, se poate întîlni în structuri de caracter diferite. Și unul și altul se exprimă în trăsături psihoindividuale modelate sub influența condițiilor generale de mediu, de viață și de educație *.

Dealtfel, se consideră că trăsăturile temperamentale nu determină nici orientarea persoanei, liniile ei de perspectivă, nici volumul, direcția și eficiența aptitudinilor și capacităților, ci toate aceste particularități psihoindividuale, deosebit de prețioase, se constituie sub influența și în cadrul condițiilor de mediu și de educație. În schimb condițiile de viață pot influența relativ „mascarea" unor particularități tipologice, prin constituirea de deprinderi și obișnuițe, formarea unei atitudini mobile, la tipurile lente de temperament și prin dezvoltarea perseverenței în activitate, la tipurile de temperament foarte mobile. Deci, trăsăturile de caracter, fără a determina natura aptitudinilor, acționează asupra acestora prin atitudini față de muncă și prin volumul deprinderilor dobîndite, datorită perseverenței, răbdării, dorinței de a progresa. Caracterul poate contribui la dezvoltarea unor interese complexe, valoroase prin eficiența și orientarea lor. În același timp, interesele, capacitățile și aptitudinile influențează profund dezvoltarea caracterului, care se produce, după cum se știe, în activitatea practică.

Activitatea din sala de antrenament, va dezvolta caracterul prin exercitarea sistematică a unor influențe asupra intereselor copilului, a capacităților sale, a aptitudinilor sale.

Pentru că performanța sportivă implică o anumită compatibilitate a disponibilităților fizice și psihice ale individului, ar fi de dorit să formulăm unele puncte de vedere cu privire la prognoza dezvoltării psihice, ceea ce este însă foarte dificil. Această afirmație nu trebuie înțeleasă într-un sens naiv sau denigrator pentru domeniul psihologiei. Factorii de mediu imprevizibili în dezvoltarea individului pe parcursul existenței sale își exercită influența și asupra copilului, într-un sens pozitiv sau negativ. Din acest motiv, ni s-a părut important să oferim o listă de caracteristici temperamentale specifice copiilor, în care sînt reuniți în egală măsură factorii aptitudinali, înnăscuți (puțin perfectibili) și factorii educaționali, de mediu favorabili sau nefavorabili, pînă la vîrsta la care antrenorii pot observa copiii ca atare.

Tipurile temperamentale descrise de I. P. Pavlov și reluate în clasificarea dată de N. I. Krasnogorski la copii (ca și de G. Ivanov-Smolenski) apar la această vîrstă în numeroase variante caracterologice pozitive și negative, pentru că așa cum se formează ca un efect al sumării unor influențe favorabile în dezvoltarea copilului primele trăsături pozitive de caracter, tot astfel pot apare sub influențe sumate în timp și trăsături negative de caracter. Iată pe scurt o descriere a tipurilor de temperament la copii (pg. 50).

Aceste mici portrete, în care apar corelări specifice între trăsăturile caracterologice și de temperament, sînt deosebit de variate. Din acest motiv prima concluzie pe care trebuie s-o desprindă antrenorii cu privire la corelația temperament-caracter este că un anumit tip temperamental, care are la bază un anumit tip de sistem nervos, nu determină și nu se exprimă prin trăsături de caracter speciale, tipice. Atît temperamentul cît și caracterul se manifestă ca trăsături psihoindividuale

---

* U. Șchiopu, Psihologia copilului, EDP., Buc. 1967.

Tabel nr. 1

CARACTERISTICI ESENȚIALE – TIPURI DE CARACTER

– la copii – după Le Senne

Nr.	Denumirea tipului de caracter	Caracteristici esențiale de comportament	Observații
1	NERVOS	Este fermecător, uneori agitat, alteori scînteietor ; întreprinde o acțiune cu entuziasm dar nu reușește s-o termine	Necesită eforturi educative pentru antrenarea perseverenței și a finalizării. Este recomandabil pt. sporturi de luptă, scurte explozive. Nu rezistă la eforturi mari ca volum
2	SENTIMENTAL	Are tendința de a fi timid și închis, conștiincios și care nu trebuie jignit	Poate fi pierdut ușor în prezența unui antrenor prea vorbăreț, zgomotos, neglijent în exprimare. Se adaptează mai bine la sporturi individuale
3	ACTIV-EXUBERANT	Este întreprinzător, aventuros bun camarad, uneori șef de „ceată", independent și violent	Poate dezvolta conflicte cu antrenorul prin atitudinea sa de independență, lăudăroșenie. Bine înțeles devine un bun lider în grupul sportiv
4	PASIONAT	Sigur și muncitor, căruia îi place să reușească și să comande	Tipul de caracter cel mai propice marii performanțe, dacă antrenorul știe să-i canalizeze pasiunea pt. marea performanță
5	FLEGMATIC	Este foarte serios, ordonat, dar lipsit de entuziasm	Îi va lipsi „vîna" de explozie și pasiune, dar prin acumularea muncii, ordinii și disciplinei poate obține rezultate bune
6	SANGUIN	Este abil, descurcăreț, care-și ia întotdeauna partea lui	Devine șiret, calculat, perspicace, interesat în ceea ce face

constituite în cea mai largă măsură sub influența condițiilor de mediu, de viață și de educație.

O a doua concluzie importantă în legătură cu participarea psihoindividuală este aceea că trăsăturile tipologice nu determină volumul, direcția și eficiența aptitudinilor și capacităților, ci toate acestea se constituie sub influența și în cadrul condițiilor de mediu, de viață și de educație.

Explicarea tipurilor de temperament din tabelul 1.

TIPUL NESTĂPÎNIT — impulsiv = Dezechilibrat, puternic, mobil

TIPUL SANGUIN = Echilibrat — puternic — mobil

TIPUL FLEGMATIC — lent = Echilibrat — puternic — lent, inert

TIPUL MELANCOLIC = Slab

Variantele IMAGINATIVE = artistice, la care predomină fantezia

VARIANTELE MEDITATIVE = la care predomină tendințele meditative

VARIANTELE + = pozitive, care au beneficiat de condiții optime de mediu de viață sau de educație

VARIANTELE — = negative, care au beneficiat de condiții necorespunzătoare de mediu, de viață sau de educație

7. CUM SANCȚIONĂM COPILUL-SPORTIV

Sancțiunile care trebuie să fie aplicate unor copii încă mici pun numeroase probleme pedagogice. Granița dintre o disciplină prea severă sau o indulgență la fel de dăunătoare este foarte ușor de încălcat. Cel mai im-

portant lucru la această vîrstă este **coerența** diverselor sancțiuni. Copilul nu poate fi **conștient** de gravitatea unui delict făcut decît în funcție de felul în care acesta este judecat de către colectivul său. Judecarea traducîndu-se prin dojană, observație, suspendarea unei părți din antrenament (fără ca copilul să părăsească sala sau terenul). Dacă copilului i se va interzice să mai lucreze o parte din antrenament, ca sancțiune, dar va fi dat afară din sală sau de pe teren el va găsi compensații prin alte modalități, grație energetismului și a tendinței ludice de care dă dovadă la această vîrstă. Interesul pentru activitatea sportivă poate astfel să se atenueze sau să dispară, prin repetarea sancțiunii. Din acest motiv este recomandabil ca copilul să fie sancționat prin interdicția de a participa efectiv la antrenament, asistîndu-l însă. Interdicția de mișcare este resimțită foarte neplăcut și are de regulă un efect educativ pozitiv.

MARIA ȘERBAN, MARCEL ȘERBAN : Traits psychologiques concernant l'initiation et l'instruction des enfants dans le sport de performance

La troisième enfance, nommée aussi la grande enfance, est aussi l'âge de l'apprentissage scolaire sportif, qui se caractérise par le fait que le développement psychique est réalisé sous la très forte influence de la vie scolaire et, parallèlement, de l'activité sportive organisée.

Au cours de cette troisième enfance, l'enfant devient vif et agile, sa force musculaire et, implicitement, sa viqueur augmentent particulierement. A cet âge, l'enfant ressent l'agrément de l'entraînement et de l'exercice physique. C'est d'ailleurs l'âge de la sélection primaire dans le domaine des disciplines sportives les plus variées. De 7 à 8 ans, le développement psychique est à un état d'équilibre ; pour cette raison, la lesson d'entraînement doit reposer sur des applications, des démonstrations et des exercices. L'enfant-sportif doit avoir de fortes motivations. La performance sportive peut constituer pour lui la source d'un grand orgueuil, un moyen pour devenir fort, dévéloppé, connu, populaire. L'entraîneur peut vite dépister l'enfant disposant de qualités sportives, dont il aura à s'occuper.

L'entraîneur doit constamment collaborer avec la famille afin de permettre à l'enfant de faire du sport et des études dans de bonnes conditions.

MARIA ȘERBAN and MARCEL ȘERBAN : Psychological Aspects Concerning the Children's Initiation and Education in Performance Sports

The third stage of childhood, also called the great childhood is equally the age of school and sports apprenticeship which are characterized by the fact the psychic development takes place under the strong influence of school life and of an organized sports activity in parallel.

During this third childhood stage, the child becomes quick and lively, while his muscular force and power score a particular growth. This is the age when the child takes pleasure in training and physical exercise. It is moreover the age of primary selection in most sports disciplines.

Between 7 and 8 years the psychic development reaches a stage of motive balance requiring a training lesson based on explanations, demonstrations and exercise.

The sports child must be well motivated. The sports performance can represent for him the source of a great pride, the means tot become strong, wel built, famous, popular. The trainer can find the early traces of a child's sports qualities that he will further train.

The trainer must steadily cooperate with the child's family so that the latter can both practise sports and learn under good conditions.

SPORT ŞI LIMBĂ (XII)

VICTOR BĂNCIULESCU

TRENĂ, tren sau sublima eroare. Iubitorii de curse hipice, pasionaţi de atletism, dar mai ales suporterii circuitelor cicliste (de la Turul României pînă la Turul Franţei) cunosc, sînt familiarizaţi cu expresia **„duce trena"** care, în intenţia născocitorului, ar vrea să însemne „se află în frunte". În realitate, este vorba de o greşeală provenită din grăbita traducere a unei expresii franţuzeşti. Larousse-ul spune: „mener le train" = a fi primul într-un pluton, în timpul cursei. Numai că aici „train" nu înseamnă deloc „trenă" (deci, „coada unei rochii"), ci **tren,** convoi. Celui ce a tradus expresia sportivă i s-a părut probabil prea caraghioasă transpunerea **„duce (conduce, trage) trenul"** (care ar fi fost corect), a introdus un feminin incorect şi ne-a lăsat o formulă astăzi prea folosită pentru a o mai putea extirpa din limbajul cronicarilor de sport. Aşadar, dimpotrivă, acum trebuie să avertizăm pe proaspeţii molipsiţi de sport că atunci cînd citesc „Sebastian Coe (sau Bernard Hinault, sau trăpaşul Miramar) duce trena" să nu creadă că e vorba de trena rochiei de mireasă la vreo nuntă...

CLUB şi semnificaţiile sale. Atenţie, mai ales, cititori de limbă engleză! Cînd întîlniţi în proza britanică un pasaj despre cineva care „poartă un **club** pe o pajişte", să nu cumva să vă imaginaţi că a luat bietul om sediul clubului în spinare, pentru a-l muta la iarbă verde... În afară de numirea binecunoscută a reuniunii, asociaţiei, societăţii de sport (sau de altă specialitate), **club** mai înseamnă în engleză şi (neaşteptat, şocant, dar aşa este)... „crosa de golf", bastonul îndoit la vîrf cu care se propulsează micuţa bilă. Poate este locul aici să mai adăugăm că persoana (de obicei, un băiat) care poartă sacul cu **cluburi** (deci, cu crose ale jucătorului de golf) peste pajişti (şi care caută şi adună mingile rătăcite) se numeşte **caddy** (sau **caddie).**

PERFORMANŢĂ ne vine dintr-un vechi verb francez, uitat de atunci chiar şi în Franţa: **parformer** = a îndeplini, a efectua, a executa, a desăvîrşi. Englezii au preluat cuvîntul şi au creat termenul **performanţă** care înseamnă o realizare, un rezultat, o faptă deosebită, o ispravă, o acţiune notabilă. În lumea sportului, cuvîntul a fost pentru prima oară folosit pe turf, pe cîmpurile de curse de cai. Încă în 1872, „Dictionnaire de sport français", consacrat lumii hipice, menţionează la cuvîntul **performanţă** că, pentru întregirea semnificaţiei sale, este nevoie să adăugăm un adjectiv: bună sau rea. Pe atunci, evaluînd cursa efectuată de un cal, se spunea că **performanţa** sa este excelentă, sau mediocră, sau rea. Cu timpul, însă, cuvîntul semnifică exclusiv „o realizare deosebită", care se poate lipsi de adjectiv. Mai ales de cînd a apărut şi expresia **performer** pentru a marca „un sportiv cu rezultate ieşite din comun". Şi, pentru că sîntem la rădăcina unui cuvînt cu atîtea încrengături, să mai amintim că — la Olympia, cu prilejul celei de a 22-a Sesiuni a Academiei Olimpice Internaţionale — filosoful vest-german Hans Lenk (campion olimpic de canotaj în 1960!) a propus îmbogăţirea seriei homo faber, homo sapiens, homo ludens cu **...homo performans** (omul realizînd ceva deosebit).

CĂLĂRIE şi jocul sinonimelor. Largheţea limbii române în acceptarea termenilor a dus la „tripleta" care caracterizează sportul călare: **hipism** (din grecescul hippos = cal), **echitaţie** (din latinescul equus = cal, preluat la noi din franceză) şi, în sfîrşit, autohtonul **călărie** (de la acelaşi... cal). Aşa se face că disciplina practicată în şa se poate numi la fel de bine **sportul călare, sportul hipic** sau **sportul ecvestru.** Pentru că limba noastră nu este doar generoasă, ci are şi simţul nuanţelor, să facem cîteva precizări. Pentru domeniul sportului (amator, olimpic), limbajul de specialitate a reţinut termenul **călărie.** Franţuzismul **echitaţie,** tot mai rar întîlnit în textele curente, este păstrat doar cu valoare stilistică, pentru evitarea repetiţiei. În uzul presei sportive, **hipism** este cuvîntul rezervat exclusiv curselor de cai (de trap şi de galop, ca şi celor cu obstacole). Deci, întrecerile de pe hipodromul din Ploieşti (de la Auteuil sau Epsom) sau Marele premiu de **steeple-chase** de la Pardubice sînt **curse hipice.** Şi, ca mîine-poimîine, ne vom trezi cu încă un sinonim pentru acestea din urmă. De

pe acum, Dicţionarul de neologisme zice că **turf**, prin extensiune, poate însemna „sport practicat cu caii de curse" !

POLO sau plurivalenţa cuvintelor. În ţara noastră, cînd spui **polo**, omul se gîndeşte, cu precădere, la disciplina noastră sportivă **polo pe apă**, un împrumut după englezescul **water-polo**. Pentru englezi, însă, prima semnificaţie a cuvîntului **polo** este jocul cu mingea practicat călare, cu lungi crose, rezervat, firesc, unei minorităţi avute care-şi poate permite exorbitantele cheltuieli impuse de echipament şi de necesitatea desei schimbări de cai în timpul partidei. Noi numim acest joc **polo călare**. Să mai amintim un fapt — neînregistrat încă în Dicţionarul de neologisme (ed. a III-a) —, şi anume că **polo** mai este cunoscut şi ca nume pentru o bluză cu gulerul înalt răsfrînt în jurul gîtului. În privinţa originii cuvîntului, se cade să risipim greşeala pe care ar putea-o produce o rapidă apreciere. **Polo** nu este de provenienţă engleză. Poetul Ferdousi, autorul epopeii „Şah-Namé", ne lasă să înţelegem că jocul de **polo** pare să fi fost distracţia preferată la curtea şahilor persani cu milenii în urmă. Jocul trebuie să fi venit încă de mai departe, din Asia, întrucît lingviştii au descoperit că numele **polo** provine de la cuvîntul tibetan **pulu** care însemna „rădăcină de salcie", adică tocmai materialul din care se confecţionau mingiile pentru jocul cu maiuri mînuite din fuga poneilor folosiţi la începuturi.

MĂCIUCĂ sau atenţie la falsa pudoare. Pentru că un cuvînt sună urît sau nepotrivit, nu avem voie să-l înlocuim arbitrar (fără legătură cu sfera lui de semnificaţii). **Măciuca** — în terminologia gimnasticii ritmice — este un obiect de lemn în formă de butelie (nume pe care-l şi purta cîndva) cu îngroşare evidentă la un capăt în raport cu celălalt capăt. În limbile de mare circulaţie, acest instrument de gimnastică poartă nume cu acelaşi înţeles : **massue** (în fr.), **bulava** (în rus.), **Keule** (în germ.) înseamnă toate **măciucă**. Iată de ce am fost surprinşi auzind un comentator de televiziune cum prezintă o gimnastă (în timpul exerciţiului cu **măciuci**), adăugînd că ea mînuieşte „jongloare". Probabil că **„măciuci"** i s-a părut comentatorului prea brutal pentru delicateţea exerciţiului unei gingaşe gimnaste şi atenci a inovat, mînat de similitudinea gesturilor sportivei cu cele ale unui jonglor de circ.

V. BĂNCIULESCU : Sport et language (XII)

L'auteur fait quelques escales dans des places ou la semantique a pris certaines libertés, changeant parfois le sens des certains mots radicalement. Ainsi le terme de traine, correct au masculin sous forme de train, est devenu féminin. C'est une erreur, même si on comprend le sens. Un autre terme ayant plusieurs significations c'est club resté chez nous comme un arbre sans verdue. Le terme de performance, qui correctement devrait être accompagné d'une appréciation, est traité, ainsi que les termes température (tu as de la température, tu as de la fièvre), tension (avoir tension veut dire être hiper-). L'auteur passe au galop de terme d'équitation. Le terme de polo, utilisé par les aglais pour le jeu avec une balle pratiqué sur des chevaux, est donné au jeu avec la balle dans l'eau (water-polo). Le dernier terme est massue, ayant une resonance un peu désagréable dans notre langue (dans les langues de grande circulation, cet instrument de gymnastique a un nom ayant le même sens).

V. BĂNCIULESCU : Sports and Language (XII)

This time the author emphasizes that semantics has a heavy say and points to terms which have altogether changed their initial meaning. Some terms have changed their gender from masculine into feminine, others have undergone other changes. He refers to the term „club" which has more meanings in other languages but not in Romanian ; to „performance", which he considers should be accompanied by an appreciation ; to „riding" as well as to „polo", which in Romanian is only used for the game with the ball in water (water polo), etc.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" — București

Budapesta, martie '83

Cîtă consistență are senzația de bine, precedată de inversul ei. Confort, căldură, masa așezată, dar înainte cu un sfert de oră...

Ei bine, acum 15 minute, la marginea... marginii Budapestei, noapte, frig, derută, teamă chiar și, din cînd în cînd, scurta negație dezaprobatoare a cîte unui om întîrziat, deranjat de tentativa mea de a-mi găsi culcușul.

Nu-i prima dată și nu mă învăț minte. Gîndul o ia razna, intru în alt timp și alt spațiu, dar mașina-și vede de ale ei, și cînd mă trezesc...

În seiful meu, bine închis, cu sertărașe în ordine, bine fișate, aceste „europene" de la Budapesta au locul lor distinct, de cinste, numai bune de readus oricînd în prezent, exact cum întinzi mîna, scoți plasa favorită și pickup-ul își face treaba. Așa cum fac cu Sofia, cu Montrealul, cu Bucureștiul (J.M.U.) etc.

Sala — magnifică. I-am dat turul singur, apoi cu Nae care-i la el acasă, e „servus" cu toată Europa atletică, și am trecut în revistă cele trei niveluri circulare din care dau săli, sălițe, birouri cu toate destinațiile posibile și încă ceva pe deasupra. Lifturi pentru servirea etajelor superioare, spații confortabile afectate presei, cu tot tacîmul exigențelor de ultima oră.

Bolta sălii, o fugă radială a structurilor aluminate, străbătute de cercuri concentrice, căi de acces spre „haosul organizat" al reflectoarelor, megafoanelor, instalațiilor de aer condiționat etc.

În tribune au loc 8000 de spectatori, la nevoie încă 3000.

Operativ, sala poate deveni patinoar, sală de concert, de jocuri sportive etc.

În preziua deschiderii, i-am văzut pe organizatori la treabă, ignorînd total antrenamentele „europenilor" și ale autohtonilor cu valoare mai modestă ; nici o opreliște !

Nici a zecea parte din problemele unui atare campionat constituiau totuși pentru șmecherul ăla de F. prilej de a spune „halt !" și a nu mai lăsa picior de atlet pe pistă, în preziua concursului. Se dădea și mare iubitor al atletismului. De fapt, ne-a dovedit tuturor că era capabil de o singură dragoste : pentru el !

Ca și S., pasăre călătoare fără cuib, lihnită după grăunțe mai dulci pe pămînturi străine, negăsite, bineînțeles, după cum limpede îi vorbește chipul, fără voia lui.

Cu Nae, tai adînc măruntaiele atletismului nostru (bisturiul lui e categoric mai ascuțit decît al meu), în timp ce privirea-l urmărește pe Uudmae — puțin dezorientat, pe Lynn Davies — suplu, elegant, atins însă discret de neiertătorul timp, pe cele două femei a căror discuție animată greu te lasă să întrevezi că o viață întreagă (sportivă) una n-a făcut decît s-o saboteze pe cealaltă.

Gina Ghioroaie încearcă să pară calmă — vrăbiuță speriată înaintea furtunii. A sărit, la antrenament, 6,50 m, ca și Dante care, în preziua concursului, a făcut cam multe elanuri și sărituri. E bine, oare ?

Melinte cere să i se maseze gîtul și spatele. E răcită exact cînd nu trebuie. Doctorița Gurău o ia în primire.

Grupul nostru amuțește brusc la apariția unei mari sportive despre care, privind-o din spate, ai jura că-i bărbat — și nu orice bărbat, iar dacă ar fi tunsă mai scurt... „l"-ai putea privi și din față cu aceeași impresie. „Cum dracu' trece asta testele ?" — dă cineva glas unei întrebări care stăruie în fiecare dintre noi. „Bine, răspunde altcineva autorizat. Le-a trecut cu ani în urmă și acum n-o mai ia nimeni la control."

Aruncătorii de greutate săgetează spațiul în toate direcțiile — sîntem în concurs de-acum —, sprinterii zac mult mai liniștiți în preajma blocstarturilor.

Bojars (U.R.S.S.) îl „păcălește" pe colegul său, Barișnikov, a cărui tehnică (cu piruetă) cred că încă nu-i deplin exploatată. Performanțe medii, proba cam stă pe loc.

Jahn (R.D.G.) duce recordul mondial la 60 m g femei la 7,75 sec. Ritm

incredibil. Talia ei modestă, spre mică, îmi certifică părerea că cei 8,50 m dintre garduri convin mai mult alergătoarelor mai scunde, cu o mare frecvență a mișcărilor.

Cu un elan străbătut aproape jumătate în „pas sărit", Murkova (R.S.C.) sare 6,77 m la lungime și cîștigă. Mare pericol de a nu-i plezni pielea sub presiunea năpraznică a mușchilor de halterofil. Talie modestă și ea.

Inaintea concursului, favorită indiscutabilă — Heike Dante (R.D.G.). Un singur specialist avea altă părere, un antrenor din... R.D.G. ! „...talent cu carul, dar fără..." și a făcut un gest semnificativ cu arătătorul în dreptul tîmplei.

Și concursul i-a dat dreptate lui, deocamdată, într-adevăr fata n-are cap (este vorba, bineînțeles, de calități psihice de luptă, decisive în concursuri : stăpînire de sine, putere de concentrare etc.), căci statura-i impresionantă, performanțele bune anterioare nu i-au putut asigura decît 6,63 m și locul 3.

La această probă, în care de vreo 20 de ani românce au un cuvînt de spus, în lipsa lui Vali și Anișoarei, Gina a ocupat un onorabil loc 4 (6,53 m).

Relativitatea matematicii, a cifrei exacte într-un mare concurs atletic : la 1500 m bărbați, al 5-lea alergător din seria a 2-a realizează 3 : 43,97, iar primul clasat din seria 1 — 3 : 48,23.

Musienko (U.R.S.S.) cîștigă triplul cu 17,12 m, urmarea unui elan terminat în apogeu de viteză, continuat cu un prim pas lung și jos, în contradicție cu prescripțiile școlii clasice sovietice de triplu.

Valiukevici (16,94 m — locul 2) și mai ales Uudmae (16,56 m — locul 5), departe de valoarea care le-a adus faima : alergare cu împingeri incomplete, lipsită de vlagă.

În fotolii plasate optim pentru a vedea și a fi văzuți, în uniforme, înconjurați de permanente manevre protocolare, „sfatul bătrînilor" care fac muzica în atletismul mondial, o muzică oarecum lentă și desuetă raportată la tinerețea și dinamismul tinerilor atleți. În preajma lor, toți trag „fermoarelor" zîmbetelor la maximum, observ, contrariat în special de mutra unuia care cu mulți ani în urmă a cam dat de pămînt cu un arbitru, concetățean cu el, pentru că acesta a arbitrat corect și a ridicat stegulețul roșu sus la o „depășită" pe care respectivul domn ar fi vrut-o valabilă.

Revărsați în sală parcă dintr-un O.Z.N. — impresie creată de majoritatea taliilor în jur de 200 cm — au apărut cei 18 „flop"-iști și un antediluvian ventralist.

Cîștigă uriașul Trandhaerdt (R.F.G.) cu 2,32 m, dar devoratoare emoții i-a fost dat să trăiască, deoarece 2,27 m îi trece din a 3-a încercare, iar la 2,30 m este condus de colegul său, Nagel.

O remarcă, puternic conturată și acreditată mai apoi și de alți atleți de valoare : tehnica, forma de desfășurare a mișcărilor, vitezele de execuție, accelerațiile, ritmul sînt puse la punct pînă la detaliu, ea, tehnica, devine o unică formă posibilă de manifestare în concurs, repetabilitatea ei e garantată de tăria de granit a stereotipului dinamic motric, înălțimea ștachetei nu o poate altera nici cu un micron.

Roșul florilor, cu gust așezate în locuri inspirat alese, o grădină care a adunat ce are mai bun bătrînul continent pentru a-l desemna pe cel mai rapid, pe cel mai puternic, pe cel mai rezistent.

Exemplară rigoarea arbitrajului. Ar trebui să învățăm asta, contribuie la crearea atmosferei solemne, de împrejurare deosebită în viața sportivului.

Promptitudinea informării publicului — excepțională. Cînd vom înțelege ce penitență îndură „omul de atletism", fierbînd în suc propriu și întrebîndu-se cît o fi sărit atletul „x", fiind la cheremul bunăvoinței și vocii cîte unui arbitru ?

În timp ce un prieten îmi lămurește un mister : de ce O. îi face presă ostentativ favorabilă lui V., exact cînd acesta n-o mai merită (pentru că V. i-a facilitat celuilalt un concediu de vis într-o capitală blînd scăldată de ape albastre, cu prilejul concursului cutare), urmăresc încălzirea alergătorilor de garduri, printre care și vechea mea cunoștință : Munkelt (R.D.G.). Cît de diferit se încălzesc în vederea cursei. Iată ultimele 15 minute dinaintea startului :

Munkelt : alergare, start înalt, 10 m 4/4 + 40 — 50 m dezaccelerare × 3 ; alergare, start de jos, 2 × 1 gard ; alergare, start de jos, 1 × 2 garduri

Bryggare (adversarul principal) : alergare, 1 × 3 garduri (cu 5 pași între garduri).

În serii și semifinale, finlandezul aleargă mai repede și mulți îl vedeau

campion. Eu nu, căci îl cunosc bine pe Munkelt și știu că se „adună" cînd trebuie și cît trebuie. Aș putea zice că s-a adunat chiar mai mult decît trebuie, făcînd țăndări recordul mondial: 7,48 sec.! — o mașină descurajantă prin inaccesibila-i perfecțiune.

Koch (R.D.G.) — o atît de „normală" mașină de recorduri! Nici statură impresionantă, nici musculatură bărbătească, doar rezultat... masculin: 22,39 sec. la 200 m, record mondial.

Jahn, Koch, Göhr, Gladisch (toate din R.D.G.) — nimic impresionant în alura lor. Nu-i o viață prea bună — constat din nou — să alergi doar după „girafe", cu picioare interminabile, și după ani de zile să constați că te-ai zbătut zadarnic să îmbunătățești ceea ce nu poate fi: viteza proceselor neuro-musculare și a celor nervoase.

Drăgoescu, trimis cu semne de întrebare la C.E., aleargă din record în record și vine în finală pe 4! — excelent, excelent și timpul — 1:47,91.

Multe ar mai fi de spus, renunț, dar nu pot trece peste „înălțimea" fetelor, unde Bîkova a dat un de neuitat recital în stil de campioană desăvîrșită. Mă refer, în special — m-am convins că e o caracteristică a marilor săritori de înălțime — la crescendo-ul cu care și-a angrenat forțele, atingînd plenitudinea lor cînd ștacheta era la record mondial: 2,03 m, și ștacheta n-a căzut, și era să rămînă pe suporți cît pe-aici și la 2,05 m.

Precizia, decizia, ritmul elanului — de cînd clamez! — magnifice.

Sigur, ar mai fi de amintit despre comportarea alor noștri — onorabilă, zic eu — despre zgîrcenia cu care trimitem tinerii să se maturizeze, să se călească la atari „probe de foc" și rău facem, despre scandaloasa omitere (ca și la C.E. de la Atena) a unor atleți de la controlul antidoping (credeam că-s vorbe, dar m-am convins că-s fapte limpezi ca lumina zilei) de către „cineva de sus" care al naibii îi mai iubește, căci dacă se clasează primii sînt luați la control următorii, dacă se clasează 2 și 4 sînt controlați 1 și 3, scandalos, descurajant, revoltător. Vorbe, vorbe și încă o dată, dar oamenii își văd de treabă. „Pînă cînd?" își pun pe aici mulți întrebarea.

Așii — în special din R.D.G. — au dat o mai mare strălucire decît în trecut competiției. Două sezoane, deci, că nu putem presupune că vor lipsi de la Helsinki.

Aș fi vrut — o s-o fac altădată — să adîncesc puțin ce înseamnă un mare atlet, unul parcă ce știe și poate orice, numai să nu cîștige nu știe. A naibii de grea știința, dar se învață. Ca toate în viață.

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur

Dans cet épisode, l'auteur utilise habilement des moyens artistiques pour exprimer (de son point de vue) ce qui a signifié pour lui-même l'édition des „européennes" indoor d'athlétisme de Budapest. Le coloris qu'il utilise afin de mettre en évidence les traits positifs et négatifs de la compétition, les meilleurs athlètes, ainsi que ceux qui se sont situés diamètralement opposés au chapitre éthique, haussent la valeur de la mini-mémorialistique de cet entraîneur-publiciste incisif. En passant en revue les événements, l'auteur marque brillamment les moments arides, en général non-attrayants, de la technique sèche, en apportant ainsi une contribution supplémentaire au processus de documentation des entraîneurs et des sportifs

I. VINTILĂ : Trainer's Diary

This episode represents the author's successful attempt to give a personal description of the indoor European championship of track and field athletics in Budapest. Skilful artistic means are used to point out both the positive and negative aspects of the competition, the best athlets, as well as those infringing the sports ethics, while increasing the value of the mini-memoirs belonging to this incisive writing trainer. His events review also includes attractive descriptions of pure technique, moments which are generally arid and boresome, while bringing an important contribution to the documentation process of both trainers and sportsmen.

MOTIVAȚIA INTEGRĂRII OMULUI CONTEMPORAN CA PRACTICANT ȘI PARTICIPANT ACTIV ÎN CADRUL FENOMENULUI SPORTIV

Lector univ. ION BENGA
Asist. univ. AXENTE CRISTE
Institutul de învățământ superior Baia Mare

Principalul scop urmărit în lucrare este acela de a sintetiza din punct de vedere teoretic și practic materialul cu care fiecare cetățean să poată fi determinat, convins să se integreze în fenomenul sport și mișcare continuă, toată viața.

METODA ȘI MIJLOACELE FOLOSITE

In elaborarea lucrării, am apelat la metoda observației, la metoda constatativă, la metoda experienței teoretice și practice a domeniului, la care s-au alăturat și efectele nivelului de dezvoltare al societății noastre.

Mijloacele folosite în acest scop au fost cele tradiționale, specifice domeniului educației fizice și sportului, începînd cu cele mai simple forme de practicare a exercițiului fizic — antrenamentul (lucrul) individual, și continuînd cu practicarea sporturilor de iarnă și de vară, cu practicarea unor sporturi tehnico-aplicative și utilitare.

De asemenea, am considerat deosebit de necesar să găsim căile prin care omul să se poată integra ca participant activ în cadrul fenomenului sportiv, la locul de muncă, ca organizator, cu grupa, cu echipa, cu colectivul în care muncește, apoi ca participant în calitate de spectator și susținător loial al unei formații — echipa îndrăgită — și, nu în ultima sa participare, în calitate de părinte, în familie, cu copiii, cel mai influent, mai convingător dintre toți factorii de care dispunem în viață.

MOTIVAȚIA INTEGRĂRII OMULUI CA PRACTICANT AL EXERCIȚIILOR FIZICE ȘI SPORTULUI

I. Antrenamentul fizic și sportiv individual

In regimul de muncă și de viață modern, exercițiul fizic și sportul, practicate de fiecare individ sub diferite forme, stau în atenția specialiștilor, medicilor, organizațiilor de tineret și de masă, depinzînd nemijlocit de fiecare cetățean în parte, de pregătirea lui, de modul cum înțelege valoarea lor.

Efectele revoluției științifico-tehnice, cele pozitive, adică eliberarea omului din ce în ce mai mult de efortul fizic, determină totodată și o solicitare crescîndă din punct de vedere intelectual și nervos.

Neglijarea practicării voluntare a exercițiilor fizice și sportului, lipsa de mișcare și a ieșirilor periodice din atmosfera poluată a orașelor conduc, cu timpul, la apariția unor modificări morfo-funcționale, cum ar fi : slăbirea forței musculare, reducerea coordonării generale a organismului și a vitalității, apariția bolilor cardiovasculare, ale aparatului digestiv și respirator, oboseala cronică, surmenajul, obezitatea etc.

Realitatea prezentului, precum și perspectiva viitorului trebuie să ne facă să înțelegem mai bine că omul are nevoie de tot mai multă mișcare în aer liber, de practicarea independentă a acelor exerciții fizice și a acelor sporturi care-l pot ajuta cel mai bine să evite cu succes efectele negative ale vieții moderne.

Programul de pregătire-antrenament individual trebuie adaptat la necesitățile impuse de profesiunea individului, de condițiile de muncă și de viață, de particularitățile de vîrstă și de sex, de locul ales pentru practicare, toate acestea fiind legate direct de voința, educația și autodisciplina individului respectiv.

Am folosit termenul de program de pregătire-antrenament individual deoarece exprimă ceea ce dorim să facem, adică practicarea exercițiilor fizice și sportului cîteva minute (5—7, chiar și mai mult) pe zi, individual, fiecare cu experiența sa, cu cunoștințele sale, cu motivația sa, ca rezultat al educației și instrucției din familie, din școală, din societate, în vederea celei mai importante performanțe : menținerea și întărirea sănătății, creșterea capacității de muncă, menținerea unei cît mai îndelungate tinereți fizice, psihice și morale.

Programul de pregătire-antrenament fizic individual constă din cele mai simple, ușoare și accesibile exerciții fizice care se adresează tuturor părților corpului : brațe, picioare, spate, abdomen, articulații etc.

MODELE DE EXERCIȚII FIZICE

Exerciții pentru brațe

1. Îndoiri și întinderi de brațe, libere sau cu obiecte, 10—15 repetări, în 3—5 reprize.
2. Îndoiri și întinderi de brațe (flotări în brațe din sprijin), 5—10—15—20 de repetări, într-o repriză.
3. Rotări de brațe înainte și înapoi, 15—20 de repetări, în 3—5 reprize.
4. Lucru (exersare) cu extensorul sau cu alte materiale elastice care opun rezistență îndoirilor și întinderilor de brațe, 5—8—11—15—17—20 de repetări, în 2—4—7 reprize.
5. Ridicări de greutăți diferite, 15—25—40 și peste 50 de kilograme, 3—5—7—10 repetări, în 3—5 reprize.

Exerciții pentru picioare

1. Îndoirea și întinderea picioarelor (genuflexiuni), pe vîrfuri sau pe toată talpa, 10—20—30—40—50 de repetări, în 3—5—7 reprize sau chiar mai multe.
2. Îndoirea și întinderea picioarelor, cu diferite greutăți în spate, 20—30—40 kg, repetate de 10—15—20—25—30 de ori, în 3—5 reprize.
3. Semigenuflexiuni în viteză crescută, cu și fără greutăți, 10—15—20—25 de repetări, în 3—5 reprize.
4. Săritura ca mingea, pe loc, 15—20—25 de repetări, în 3—5—7 reprize.
5. Sărituri pe loc, purtînd în spate diferite greutăți (15—20—30 kg), 10—15—20 de repetări, în 3—5 reprize.

Exerciții pentru spate

1. Din culcat pe spate, picioarele sprijinite sub un corp rezistent, brațele la ceafă. ridicarea trunchiului la orizontală și revenire, 12—15—18—25—30 de repetări, în 3—5 reprize.
2. Din stînd cu picioarele întinse, aplecat în față, cu brațele duse jos la vîrfurile picioarelor, apucarea unui obiect, ridicarea lui pînă deasupra capului. brațele întinse și coborîrea lor, 8—12—15—18—25 de repetări, în 3—5 reprize.
3. Stînd depărtat, cu trunchiul aplecat la orizontală, răsucirea alternativă a trunchiului spre stînga și dreapta, cu ducerea brațelor lateral și arcuire, 10—15—20 de repetări, în 3—5 reprize.

Exerciții pentru abdomen

1. Din culcat pe spate, sprijin pe brațe, ridicarea genunchilor cu îndoirea picioarelor și ducerea lor la piept și revenire, 8—10—12—15—20 de ori, în 3—5 reprize.

2. Din culcat pe spate, sprijin pe brațe, forfecarea picioarelor ridicate de pe sol, 10—12—15—18—20 de ori, în 3—5 reprize.

3. Din culcat pe spate, sprijin pe brațe, ridicarea unor greutăți așezate sau ținute de labele picioarelor și coborîrea lor încet pe sol, 8—10—15—18—25 de ori, în 3—5 reprize.

4. Din culcat pe spate, ridicarea odată în ritm rapid și întîlnirea brațelor cu picioarele și revenire în culcat, 5—8—10—12—15 repetări, în 3—5 reprize.

Exerciții pentru articulații

1. Îndoiri, întinderi, rotări din articulațiile umerilor, 10—15—20 de repetări, în 3—5 reprize.

2. Îndoiri, întinderi, aplecări, rotări din articulația șoldului (coxo-femurală), 10—12—15—18—20 de repetări, în 3—5 reprize.

3. Îndoiri, aplecări, rotări din articulația gîtului, 10—15—20 repetări, în 3—5 reprize.

4. Exercițiu complex în patru timpi : din stînd, îndoirea genunchilor, cu sprijin al brațelor pe sol, ducerea picioarelor întinse înapoi, revenire cu picioarele îndoite și ridicarea în stînd, 8—10—12—14—16—18 repetări, în 3—5 reprize

RECOMANDĂRI ȘI INDICAȚII

— Programul de pregătire-antrenament individual se execută zilnic, fie dimineața la deșteptare, fie după programul de activitate profesională sau combinat.

— Alegerea exercițiilor se face de către fiecare individ în funcție de necesități, de dorința și voința ce-l caracterizează pe fiecare. Cîte un exercițiu pentru fiecare parte a corpului, ele alternîndu-se săptămînal.

— Efortul, solicitarea trebuie să crească treptat de la o zi la alta, de la repetare la repetare, de la repriză la repriză, altfel efectul urmărit nu poate apărea, nu se mențin pregătirea și acumulările.

Mersul pe jos, alergarea și crosurile

Aceste trei forme de bază de mișcare, de deplasare, reprezintă cele mai ideale mijloace de pregătire-antrenament individual fizic care stau la îndemîna fiecărui cetățean.

Mersul pe jos a devenit, în zilele noastre, alături de alergare, **vitamina** secolului 20, întrucît asigură omului hrana de zi cu zi, care înseamnă mișcare fiziologică, potență și vitalitate, randament în viață și în muncă

Mersul pe jos înseamnă parcurgerea cu ajutorul picioarelor a unei distanțe zilnic de minimum 5—8 km, în tempo diferit, în parcuri, în pădure sau în alte zone plăcute și pentru recreație.

Alergarea, ca și mersul pe jos, în scop de pregătire fizică și antrenament individual, devine o necesitate a zilelor noastre, ea fiind una din cele mai naturale mișcări fizice specifice omului, prin care organismul dobîndește o anumită rezistență, o anumită capacitate de a învinge oboseala de refacere a energiei consumate în mod rapid.

Alergarea în scop de sănătate, pentru orice categorie de vîrstă, de profesiune, de sex, este în primul rînd o problemă de educație, de cultură, de plăcere, care odată formată se păstrează tot restul vieții.

Antrenamentul individual de alergare începe cu o scurtă încălzire a întregului organism, după care se continuă cu parcurgerea distanței stabilite, într-un tempo ales în funcție de capacitatea individului. Ideal ar fi ca alergarea să apară zilnic în programul de pregătire și antrenament al cetățeanului, acesta urmînd să parcurgă gradat distanțe de la 1000 m la 5000 m (și chiar mai mult), efortul fiind reglat de fiecare individ. Tempoul, ritmul de alergare, este mai redus la

început, treptat el crește și descrește, făcîndu-se unele pauze cînd apare senzația de oboseală prea mare, după care se continuă traseul propus.

In programul de pregătire și antrenament individual, alergarea se poate doza, regla și după ceas, după timpul de parcurgere a unei distanțe, lucrînd-alergînd : 2 min — 3 min ; 4 min — 5 min sau combinîndu-le.

Crosurile sînt forme de alergare în teren cît mai variat, în parcuri, în păduri, în zone de odihnă și agrement, unde variază atît terenul, cît și distanțele de parcurgere (șes, deal, treceri de văi, ape etc.), ele fiind minunate forme de angrenare la efort, la mărirea capacității fizice.

RECOMANDĂRI ȘI INDICAȚII

— Alergarea să apară zilnic sau la cel mult două zile distanță în programul de antrenament.

— Plăcerea de a alerga apare atunci cînd individul reușește să simtă binefacerile imediate și de viitor : sănătate deplină, capacitate ridicată în muncă și viață.

— Distanța de alergare sau timpul de alergare se stabilește de fiecare individ, după cum îi convine, iar efortul trebuie să crească treptat, să existe pauze de odihnă și de refacere, care să poată asigura un lucru eficient.

— O bună capacitate de rezistență în alergare este urmarea firească a voinței și a dorinței de a rămîne mereu tînăr.

II. Practicarea sporturilor de iarnă

Iarna, prin condițiile ei de zăpadă și frig, oferă minunate prilejuri de a petrece plăcut și util timpul liber mai ales la munte, la sfîrșit de săptămînă, în tabere organizate sau în concedii de odihnă, practicînd schiul, săniușul, patinajul. Aceste sporturi, pe lîngă bucuria de a învinge unele condiții dificile, cum sînt frigul și zăpada, mai oferă și excelente prilejuri de întărire a sănătății, de recreație plăcută, de fortificare a întregului organism, de mărire a capacității de muncă, de dezvoltare a unor calități deosebit de importante în viață : voința, dîrzenia, curajul, rezistența fizică generală, mai ales la îmbolnăviri, călind trupul și mintea celor ce le practică continuu, cu convingere.

Schiul, în zilele noastre, a devenit un sport deosebit de răspîndit în rîndurile tineretului și oamenilor muncii care se găsesc în zone unde specificul geografic oferă posibilitatea practicării acestui sport perioade mai lungi (3—4 luni).

Practicarea schiului, ca dealtfel a oricărui sport, impune învățarea lui, însușirea mecanismului de bază de alunecare pe zăpadă, de ocolire și oprire după coborîri diferite a unor pante mai mici.

Învățarea, însușirea acestor importante elemente de bază cere răbdare, perseverență, curaj și voință, la care se adaugă exersarea, repetări multe, zi de zi, săptămînă de săptămînă, luni de zile, ani în șir, ceea ce duce în mod inevitabil la plăcerea de a schia, de a stăpîni muntele cu tot ceea ce oferă el în timpul iernii.

Săniușul este un excelent mijloc de a petrece timpul cînd ne găsim la munte sau pe un deal amenajat în acest scop, oferind celor ce-l practică posibilități de a lupta cu ajutorul saniei împotriva dificultăților întîlnite în timpul coborîrii pantelor.

Sania este ușor de procurat, de confecționat, de condus, nefiind probleme deosebite în ceea ce privește învățarea manevrării ei. Principalele cerințe : curajul, voința și puterea de a stăpîni propria persoană și sania.

Patinajul este unul din cele mai răspîndite sporturi de iarnă, învățîndu-se încă din primii ani de viață (2—3 ani). Materialul pentru practicarea patinajului — patinele — este ușor de procurat, nepresupunînd eforturi financiare.

Practicarea lui dezvoltă rezistența generală a organismului, îl fortifică, îi mărește capacitatea de efort, educă ținuta, dezvoltă coordonarea și îndemînarea generală, călește trupul și sufletul celor ce-l practică continuu și la un nivel cît mai ridicat.

Condițiile de practicare a patinajului sînt cele de iarnă, pe gheață, în condiții de frig, ceea ce asigură mari posibilități de întărire a sănătății.

III. Practicarea unor sporturi de vară

Înotul, canotajul, excursiile-drumețiile au căpătat această denumire — sporturi de vară — pentru că sînt practicate vara și pentru că atrag mase foarte mari de oameni, ele putînd fi practicate chiar și în condiții de canicule. Plăcerea pe care ți-o dă practicarea lor este deosebită, mai ales atunci cînd apa are o temperatură acceptabilă.

Aceste sporturi au și un caracter utilitar, ajutîndu-l pe om să rezolve diferite sarcini sociale și utilitare, ele fiind totodată considerate mijloace excepționale de întărire a sănătății, de călire a organismului cu factorii naturali — apa, aerul, soarele —, dezvoltînd în modul cel mai grăitor pregătirea fizică generală, acele calități fizice și psihice de care omul are atîta nevoie în viață : rezistența generală a organismului, forța, îndeminarea și coordonarea, supleța, voința, curajul, perseverența, lupta cu natura și privațiunile ei.

Apa este considerată, dacă nu primul, cel puțin al doilea mediu de bază al existenței omului. Tocmai din acest motiv, credem că stăpînirea apei, cu ajutorul înotului și canotajului, fie că este vorba de rezolvarea unor sarcini utilitare sau de viață, fie că le folosim ca mijloace de pregătire și dezvoltare fizică sau ca sporturi unde se urmărește performanța umană (recorduri, titluri etc.), reprezintă o necesitate a zilelor noastre.

Înotul se învață relativ ușor de copii și tineri, deci de la o vîrstă cît mai mică, folosind cele mai simple metode, care să ducă în primul rînd la îndepărtarea fricii de apă, apoi la însușirea procedeelor de menținere pe apă și a procedeelor de înaintare, de parcurgere a anumitor distanțe cu ajutorul brațelor și al picioarelor. Și poate la fel de important este ca, odată cu învățarea acestor procedee, instruirea să includă și procedeele pe care le presupune acțiunea de salvare de la înec : plutirea pe apă, pe spate, relaxat, folosirea unor obiecte de salvare (mingi, centuri, colaci etc.).

De fapt, învățarea înotului trebuie să înceapă cu aceste măsuri ce se iau și se însușesc la început și care vor fi permanent repetate, să plutească fie stînd pe spate sau pe burtă, pedalînd în apă, iar cu brațele făcînd mișcări de menținere deasupra apei, deplasîndu-se cu ajutorul centurii (sau a unei mingi sau colac), pentru ușurarea statului în apă cît mai mult și a înaintării.

Procedeul cel mai accesibil este înotul liber, denumit craul în față și spate, care poate fi ușor însușit, la început descompus — brațele de picioare, respectiv lucrul brațelor separat de lucrul picioarelor, după care urmează repetarea lor împreună și coordonat. Condiția cea mai importantă este să existe multe repetări, să se execute pînă se ajunge la însușirea corectă a acestui procedeu de înot.

Un alt procedeu de a înota, deosebit de folosit, este înotul bras, la fel de accesibil, practicat mai ales de fete.

Canotajul, atît cel popular utilitar, cît și cel sportiv, este considerat un mijloc important al omului de a se pregăti fizic, de a-și dezvolta organismul, de a se educa pentru muncă și viață.

Condiția practicării canotajului o constituie apa și ambarcațiunile necesare. Plăcerea trasului la rame sau la vîsle este deosebit de mare, totodată și un prilej de destindere, de odihnă plăcută și activă.

Excursiile-drumețiile, atît vara, cît și iarna, capătă o importanță tot mai mare. Nu există un alt mijloc mai folositor și mai dătător de viață bună, de sănătate, de vigoare, de destindere, decît parcurgerea, pe propriile picioare, chiar și numai la sfîrșit de săptămînă, a 15—30 de kilometri, urcînd și coborînd dealuri și munți, escaladînd piscuri, trecînd văi, ape, înfruntînd vîntul, ploaia, gerul, zăpada, practicînd, cu acest prilej, și unele sporturi de sezon — schi, săniuș sau înotul și canotajul. Ce plăcere poate fi mare decît aceea de a pleca cu rucsacul, întovărășit de colegi, prieteni, cu familiile, în mijlocul naturii, la aer curat și plăcut, că să poți petrece ore minunate, să te odihnești, să te refaci fizic și psihic după încordarea profesională din timpul săptămînii ?

IV. Practicarea unor jocuri larg accesibile

Intotdeauna **jocurile**, atît cele dinamice, cele pregătitoare, cît și cele sportive, au fost cele mai plăcute activități pentru copii, tineret și chiar pentru adulți, pentru că ele oferă celui care le practică senzații și plăceri nebănuite

dau multe satisfacții, sînt un izvor nesecat de sănătate, de vigoare, de robustețe, de voință, de curaj, de hotărîre, de dîrzenie, de ambiția de a lupta să fie mereu învingător în întrecerea cu semenii săi.

Jocurile, mai ales cele sportive, au căpătat, în epoca noastră, roluri sociale nebănuite, mai ales fotbalul, cel competițional, unde sînt implicați aproape toți factorii din societate, în lupta de a fi cît mai sus, de a cîștiga cupe, campionate, titluri de tot felul.

Jocurile pe care le practicăm noi, oamenii fără pretenții atît de mari, trebuie să fie simple, ușor de organizat, atîunci cînd le dorim, să nu urmărească neapărat spectacolul, ci să ne ajute în mod direct la pregătirea fizică generală, la dezvoltarea unor calități fizice și psihice deosebit de necesare în viață, în muncă, cum ar fi rezistența la efort, rezistența la îmbolnăviri, îndemînarea, capacitatea crescută în muncă și viață, dorința de autodepășire, voința de a fi util în tot ceea ce întreprinzi etc.

Jocurile nu sînt greu de învățat, de însușit ; ele au fost, de fapt, obiectul procesului de instruire-educare, al educației fizice și sportului din toate treptele învățămîntului nostru. Nu există școlar, student sau om al muncii care să nu cunoască, să nu stăpînească cîteva jocuri. Ele sînt, de fapt, cele mai bune ocazii de destindere, de odihnă, de supunere la efort, cu multe satisfacții imediate sau în cursul timpului.

Dintre aceste jocuri, credem că ar fi cazul să facem unele selectări, adică să alegem, să optăm pentru anumite variante ale fiecărui joc, care să poată fi practicate în orice condiții, ori unde ne-am găsi.

Fotbalul, jocul mingii cu piciorul, este cel mai popular joc sportiv, cel mai bine cunoscut de toată lumea, cel mai simplu și mai ușor de însușit, de practicat, de folosit oricînd și oriunde. Este un joc între doi sau mai mulți parteneri, împărțiți în două echipe, la o poartă sau la două porți, urmărindu-se introducerea mingii de cît mai multe ori în poarta adversarului și de a-l împiedica pe acesta să-ți introducă mingea în poarta proprie. Deci, joc 2×2, 3×3, 4×4, 5×5, 6×6, 7×7. 11×11, în reprize de 20—45 de minute. Se poate juca în ghete, în pantofi, în tenișI sau desculț.

Dintre variantele folosite în jocul de fotbal, putem aminti labtenisul sau tenisul cu piciorul, care se joacă peste un fileu așezat pe un teren împărțit în două, de diferite dimensiuni, jucîndu-se 1×1, 2×2, 3×3. Altă variantă este jocul de-a pisica : 'unul se găsește în mijlocul unui cerc — pisica — iar ceilalți din jurul acestuia își trec mingea unul altuia, nedîndu-i prilejul solitarului s-o intercepteze și nici măcar s-o atingă cu piciorul.

Voleiul — jocul mingii cu mîinile — devenit tradițional, datorită celui competițional care a luat o dezvoltare extraordinar de mare, fiind un sport deosebit de spectaculos și plăcut, mai ales la nivel de performanță și de mare performanță.

Jocul de volei, cel practicat de mase mari de tineri și oameni ai muncii, fie chiar și cel de „plajă", 1×1, 2×2, 3×3, sau la plasă, 6×6, este atît de răspîndit și preferat pentru că rezolvă o serie de sarcini privind pregătirea fizică și dezvoltarea unor calități fizice și psihice, cum sînt : viteza reacției motrice, îndemînarea, gîndirea rapidă, rezistența generală a organismului, forța generală, în special a brațelor, dar și a picioarelor care sînt mult solicitate mai ales în săriturile care se execută la fileu.

Tenisul de cîmp, unul din jocurile care au căpătat în ultimul deceniu cea mai mare dezvoltare la noi în țară, dar și în lume, aceasta datorită marilor noștri campioni Ilie Năstase și Ion Țiriac care au fermecat lumea întreagă pentru nivelul extraordinar al tenisului practicat de ei în marile competiții internaționale.

Jocul de tenis are, în momentul de față, o mare priză în rîndurile tineretului și oamenilor muncii. el fiind practicat peste tot unde au fost create condițiile corespunzătoare, întrucît asigură practicanților vigoare și sănătate, o bună condiție fizică, destindere și recreație, plăcerea de a se întrece între ei tovarășii de muncă și de viață.

Tenisul de masă. ca și tenisul de cîmp este deosebit de răspîndit în toată țara, în întreprinderi, instituții, școli, facultăți, oferind tuturor celor care-l practică multe satisfacții și plăceri nebănuite. Pe lîngă caracterul de destindere și recreație activă și plăcută, tenisul de masă ajută la menținerea unei pregă-

tiri fizice bune, la întărirea sănătății, la dezvoltarea vitezei de gîndire și de execuție, la prospețimea fizică și psihică.

Badmintonul a căpătat, în ultima vreme, o mare răspîndire și la noi în țară, cu toate că încă nu este prea bine cunoscut de tineri și oameni ai muncii. El este practicat mai ales în școli și facultăți, întrucît acestea au create condiții materiale corespunzătoare — teren, plasă, rachete. De asemenea, tot mai mult este practicat și în locurile de odihnă și de agrement. Acest joc asigură plăcerea mișcării, efortului, rezolvării situațiilor cele mai neprevăzute, punîndu-i pe practicanții săi în situația de a se mișca continuu, dezvoltîndu-le astfel viteza de reacție și de execuție, îndemînarea, rezistența la efortul solicitat, mărindu-le puterea și întărindu-le starea de sănătate.

V. Practicarea unor sporturi aplicative

Dintre sporturile aplicative care au un caracter de masă și sînt deosebit de răspîndite în rîndurile tineretului și ale oamenilor muncii și care au create condiții excelente de practicare, evidențiem cicloturismul — mersul pe bicicletă — și orientarea turistică — sportul pădurilor. În zilele noastre, ambele sporturi au cîștigat o masă mare de tineri și adulți, care au reușit să simtă nevoia lor, efectele lor benefice, necesitatea folosirii lor, date fiind condițiile vieții și activității omului, care au devenit tot mai statice, atrăgînd după ele un mai mare consum nervos.

Cicloturismul a reușit, în ultima vreme, să pătrundă tot mai mult în rîndul maselor, încît, în prezent, găsești aproape în fiecare familie o bicicletă. Pe lîngă caracterul său utilitar, putem spune că are un rol tot mai important și din punct de vedere sportiv, ajutîndu-l pe practicant să se pregătească fizic, să petreacă multe ore în natură, în locuri de odihnă și de agrement, consumînd numai energie proprie. Acest gen de mișcare în care este folosită bicicleta ajută la întărirea sănătății, la creșterea capacității de muncă, educă rezistența fizică, forța și îndemînarea, voința și dorința de a învinge orice greutăți întîmpinate în natură.

Orientarea turistică, sportul pădurilor, unul din sporturile care se pare că prinde tot mai mult în rîndurile tineretului și, treptat, chiar și în rîndurile adulților. Principalul cîștig al acestui sport este alergarea în pădure, orientarea făcîndu-se după anumite puncte stabilite dinainte, busolă și alte repere. Acest sport educă multe calități, atît fizice, cît și psihice, cum sînt : rezistența fizică generală, forța, îndemînarea, gîndirea, memoria, capacitatea de a învinge greutățile ce apar în timpul parcurgerii distanțelor stabilite (frig, ploaie, căldură excesivă etc.), voința și dorința de a depăși orice barieră ar apărea.

MOTIVAȚIA INTEGRĂRII OMULUI CA PARTICIPANT ACTIV ÎN CADRUL FENOMENULUI SPORTIV

I. Participarea în activitatea sportivă ca organizator

Astăzi, mai mult decît oricînd, fiecare cetățean, fiecare om al muncii nu poate să rămînă indiferent la ceea ce se petrece în jurul său, el trebuind să fie prezent peste tot, cu inițiativă și interes, mai ales cînd este vorba despre prosperitatea națiunii noastre.

Nu putem fi indiferenți de starea de sănătate a poporului nostru, fapt pentru care fiecare cetățean este chemat să-și aducă modesta sa contribuție la îndeplinirea acestui deziderat de mare răspundere.

Calitatea de **organizator** și participant neobosit în activitatea sportivă presupune atașarea fermă la toată măsurile ce se iau pentru angrenarea unui număr mare de tineri și oameni ai muncii în acțiunile și activitățile sportive la locul de muncă, cu grupa, cu echipa, cu colegii de unitate, de clasă, de atelier, de formațiune de lucru.

Este nevoie de înțelegere, de motivație, de răspundere atunci cînd sîntem chemați să participăm la organizarea unor acțiuni cu colectivul de muncă la sfîrșit de săptămînă: ieșiri, excursii-drumeții pe traseele stabilite și la locurile de odihnă și agrement, concursuri, competiții, campionate la nivelul de unitate întreprindere, instituție, asociație sportivă.

Un bun organizator este acela care are inițiativă, putere de convingere în atragerea unor mase cît mai mari de oameni în diversele acțiuni de mișcare, este acela care reprezintă pentru cei din jur un exemplu de urmat în practicarea exercițiilor fizice și sportului, pentru binele și fericirea lui și a semenilor săi.

II. Participarea în activitățile sportive ca spectator

Spectatorul de sport, ca beneficiar al eforturilor fizice și spirituale ale sportivilor, are nevoie de o anumită pregătire, de cunoașterea legilor, a principiilor de bază care să stea la îndemîna fiecăruia, toate acestea asigurînd mediul civilizat de desfășurare și întrecere. Acel individ care este străin de scopul urmărit de fiecare spectacol nu poate nici odată să aprecieze la justa valoare spectacolul sportiv.

Educația începe încă din primii ani de viață în familie, continuă pe toate treptele învățămîntului și apoi este mereu o problemă permanentă de autoeducație.

Spectatorul trebuie să fie loial, drept și cinstit, nu numai cu cei pentru care are o anumită afecțiune, ci chiar și cu cei care sînt adversarii favoriților săi, să se manifeste corect și frumos, chiar și zgomotos, dar în limitele bunului simț. El are datoria să judece, să aprecieze, să încurajeze, să ajute așa cum simte și înțelege spectacolul, fără a jigni sportivii și arbitrii sau alți spectatori prezenți în arena de întrecere.

III. Participant activ la activitățile sportive cu familia

Familia, părinții au un mare rol în educarea copiilor pentru mișcare, pentru sport. Ei sînt primii care au datoria să sădească în sufletul copiilor cultul de a se supune rigorilor mișcării, practicării exercițiilor fizice și sportului continuu, după un program riguros, bine echilibrat cu învățătura, cu celelalte activități zilnice.

Părinții trebuie să înțeleagă, să cunoască pînă în cele mai mici detalii efectele, rolul, eficiența acestor mijloace care nu fac nici un rău, nu aduc prejudicii vieții și activității lor, dimpotrivă, prin intermediul lor devenim adevărați oameni, cu un nivel de cultură și sănătate ridicat.

Părinții au datoria să dea exemplu copiilor, supunîndu-se ei înșiși fără rezerve practicării exercițiilor fizice și sportului.

Părinții trebuie să înțeleagă că este nevoie și de anumite sacrificii pe care trebuie să le facă pentru procurarea materialelor necesare practicării diferitelor sporturi. Fără aceste sacrificii, părinții nu vor avea putere de convingere și de atragere a propriilor lor copii în practicarea exercițiilor fizice și sportului.

De asemenea, este necesar ca părinții să manifeste toată înțelegerea în privința angrenării copiilor lor în forme organizate de pregătire sportivă, cînd aceștia sînt talentați și li se întrevăd perspective de ascensiune.

Părinții trebuie să sprijine sub toate formele școala, unitățile specializate cu activitățile sportive care urmăresc cu toată răspunderea educarea și dezvoltarea performanțelor la un nivel cît mai înalt, care fac din copii cetățeni multilateral dezvoltați și pregătiți pentru muncă și viață.

BIBLIOGRAFIE

1. BENGA I., A. CRISTE : Contribuții la îmbunătățirea programelor școlare de educație fizică — parte teoretică — program minimal, rev. E.F.S., nr. 6, 1981, pag. 3.
2. DRĂGAN I. : Sănătatea o performanță ? Ed. Sport-Turism, București, 1980.
3. MATVEEV A. D. : Teoria și metodica educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1980.
4. NICU A. : Terminologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1973.
5. PRELICI V. : Performanță sportivă, personalitate, selecție, Ed. Facla, Timișoara, 1980.
6. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București, 1979.
7. ȚOPESCU C., LUDU V. : Fair play, Ed. Sport-Turism, București, 1980.

I. BENGA, A. CRISTE : Motivation de l'intégration de l'homme contemporain en tant que praticien et participant actif dans le cadre du phénomène sportif

Les auteurs synthétisent, du point de vue théorique et pratique, les éléments capables de déterminer et de convaincre chaque citoyen à s'intégrer au phénomène sport et mouvement continu. Dans la première partie de l'ouvrage (La motivation de l'intégration de l'homme en tant que praticien des exercices physiques et du sport), les auteurs présentent (avec des indications méthodiques) les thèmes : 1. L'entraînement physique et sportif individuel ; 2. La pratique des sports d'hiver ; 3. La pratique des sports d'été ; 4. La pratique des jeux largement accessibles ; 5. La pratique de certains sports appliqués. Dans la seconde partie (La motivation de l'intégration de l'homme en tant que participant actif dans le cadre du phénomène sportif), les auteurs présentent les sous-chapitres : 1. La participation à l'activité sportive en tant qu'organisateur ; 2. La participation aux activités sportives en tant que spectateur ; 3. Participant actif aux activités sportives avec la famille.

I. BENGA, A. CRISTE : A Motivation to the Integration of Contemporary Man as an Active Participant and Practician into the Sports Phenomenon

The authors attempt a theoretical and practical synthesis of those elements able to persuade each citizen to join the sports and continuous movement phenomenon. The first part (Motivation of Man's Integration as a Practician of Physical Exercises and Sports) includes the presentation of the following topics : 1. Individual physical and sports training ; 2. Winter sports practice ; 3. Summer sports practice ; 4. Practice of wide access games ; 5. Applicative sports practice. The second part (Motivation of Man's Integration as an Active Participant to the Sports Phenomenon) includes the following sub-chapters : 1. Participation to the sports activity as organizer ; 2. Participation to the sports activities as onlooker ; 3. Active participant to he family sports activities.

(Urmare din pag. 43)

MARTA BAROGA : Study Concerning the Correlation of Neuromuscular Excitability Indices with the Sports Performances of Weight-lifters

Weight lifting, a sport where the neuromuscular system is of main importance, has scored most remarkable results in recent years.

The study carried out with 23 senior and junior weight lifters belonging to the representative lots was directed towards the investigation of neuromuscular excitability before and after the training, as well as at the beginning and the end of competitional periods.

Investigations were directed towards the values of the neuromuscular exitability limit (P.E.N.), the induced muscular potentialities (P.M.E.) and the motor leading speed (V.C.M.). These parameters were increased along the ulnar and median nerve (arm) and along the external popliteus sciatic nerve (leg) by means of a D.I.S.A. electromyograph (14A-21 type).

The neuromuscular excitability studied indices help to establish the training condition (sports form) and to estimate the capacity of the sportsmen's neuromuscular system, which is well correlated with their performances.

The amplitude of the induced muscular potentialities (P.M.E.) represents the most important index of the sports preparation condition and of the performance value.

INHALT

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

AD. GAGEA, T. PALADESCU, MARILENA IOTA, CORNELIA BOTA, GEORGETA ILLI, CIOBANU, V. VINTILĂ : Aspekten der schätzungen in belastung in der Leistungsportschiessen 1

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

D. NEGULICI : Die vergangenheit, anwesenheit und zukufunt der rumänische Nationalspiel Oina, in die Leibesübungstunden . . 8
I. E. ILEA, P. L. STOICA : Übungen mit den Staab für die verbesserung des Kreisslaufes . . 14

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

ŞT. STROE, D. LĂZĂRESCU : Neuigkeiten und Tendenzen in Leistung Volleybalspiel . . . 19
E. HORN : Eine Systematiesierung der Taktischen Prinzipen in Fussball 28
MĂNDIŢA RIZEANU : Anblicken in der Formierungarbeit und Selektion der Jugend für Leichtathletik 36

SPORTMEDIZIN

MARTA BAROGA : Studien über die verbindung zwischen die Anregungen der Neuromuskeln und die Leistungen bei die Gewichthebern 39

MEINUNGEN — BERATUNGEN

MARIA ŞERBAN, M. ŞERBAN : Psychopedagogische Aspekten über die einleitung und einbildung der Kinder in den Leistungsport 44
V. BĂNCIULESCU : Sport und Sprache (XII) 52

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

I. BENGA, A. CRISTE : Ein grund der integrierung der heutiger Mensch in der Sporttätigkeit 57

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

АД. ГАДЖА, Т. ПАЛАДЕСКУ, МАРИЛЕНА ЙОТА, КОРНЕЛИЯ БОТА, ДЖОРДЖЕТА ИЛЛИ, К. ЧОБАНУ, В. ВИНТИЛА: Аспекты оценки специфичного усилия в стрелковом спорте высших достижений 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Д. НЕГУЛИЧ: Прошлое, настоящее и будущее игры в ойне на уроке физического воспитания 8
И. Е. ИЛЯ, П. Л. СТОЙКА: Упражнения палкой для селективного влияния на двигательный аппарат 14

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

ШТ. СТРОЕ, Д. ЛАЗАРЕСКУ: Новизны и тенденции в волейболе высших достижений 19
Е. ГОРН: Систематизация тактических принципов игры в футбол 28
МАНДИЦА РИЗЯНУ: Формативные аспекты работы с начинающимися относительно их отбора и направления к легкой атлетике 36

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

МАРТА БАРОГА: К сочетанию показателей невромускульной возбуждаемости со спортивными достижениями у тяжелоатлетов . . 39

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

МАРИЯ ШЕРБАН, М. ШЕРБАН: Психопедагогические аспекты приобщения и обучения детей в спорте высших достижений . . 44
В. БАНЧУЛЕСКУ: Спорт и язык (XII) 52
И. ВИНТИЛА: Запись тренера . . 54

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

И. БЕНГА, А. КРИСТЕ: Мотивация интегрирования современного человека как активного участника в мир спортивного явления . . 57

I. P. Informaţia c. 1563

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

10 1983

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate ţările, uniţi-vă!

ANUL XXXVI, NR. 10
OCTOMBRIE, 1983

CUPRINS

ELENA FIREA, MARILENA IOTA, CORNELIA BOTA, ADINA BÎRLEA, SERANA CIOLNA, EMILIA RUGINĂ : Practicarea gimnasticii de întreţinere şi efectele ei la femei de diferite vîrste 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

AD. GAGEA, I. HIDI, CORNELIA BOTA, C. CIOBANU, MARILENA IOTA, GEORGETA ILLI, C. BEDŐ : Aspecte de apreciere a efortului specific în gimnastica de performanţă (masculin) 11

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

I. BRATU : Studiu privind folosirea tetratlonului atletic şcolar ca probă de verificare în cadrul S.U.V.A. la elevele din clasele V—VIII 14

I. E. ILEA, L. P. STOICA : Capacitatea de efort la elevii treptei I de liceu comparativ cu cea a fotbaliştilor juniori . . . 22

STELA COMAN : Depistarea deficienţelor fizice la elevi în cadrul orelor de educaţie fizică şi recuperarea lor 25

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

C. RĂDUŢ : Modelele de similitudine temporală şi evaluarea rezultatelor în canotajul academic 28

D. GHEORGHE : Antrenarea îndemînării specifice şi perfecţionarea ambidextriei la micii fotbalişti 32

M. SPĂLĂŢELU, N. OPRIŞAN : Unele implicaţii ale obiceiului de a fuma asupra randamentului şcolar-profesional şi sportiv al studenţilor 37

OPINII — CONSULTAŢII

MARIA MUNTEANU, D. PAUL : Studiu privind volumul şi intensitatea efortului în lecţia de educaţie fizică 42

V. MARCU, ILEANA DEMETER : Unele aspecte ale educării rezistenţei la copiii sănătoşi şi bolnavi 50

G. CSŰDOR, ELENA DRĂGĂNESCU : Aspecte din psihologia portarilor de handbal . . . 55

ELENA DOBINCĂ : Inima sportivă a Chinei a bătut timp de 16 zile la Shanghai 60

FILE DE ISTORIE

V. BĂNCIULESCU : Ce se ştia despre sport în România secolului al XIX-lea ? . . . 62

EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ŞI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAŢIONAL
PENTRU EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENŢI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviţă POPA, Corneliu RĂDUŢ, Maria SIMIONESCU, Ioan ŞICLOVAN.

Redacţia : Str. Vasile Conta 16, Bucureşti. Căsuţa poştală nr. 21, Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviţei 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — Bucureşti

PRACTICAREA GIMNASTICII DE ÎNTREŢINERE ŞI EFECTELE EI LA FEMEI DE DIFERITE VÎRSTE

Conf. univ. ELENA FIREA
Dr. MARILENA IOTA
Dr. CORNELIA BOTA
Şef lucrări ADINA BÎRLEA
Prof. SERANA CIOLNA
Prof. EMILIA RUGINĂ
I.E.F.S.

1. MOTIVAREA TEMEI.

În etapa făuririi societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism, creşte rolul femeii în întreaga viaţă economico-socială. Statutul social al acesteia dezvăluie preocupările şi totodată complexitatea rolurilor pe care femeia le are în societatea noastră.

Partidul acordă o deosebită preţuire capacităţii femeii şi se preocupă de crearea condiţiilor în vederea afirmării în toate domeniile a potenţialului creator al acesteia.

În acest context al preocupărilor generale ale societăţii noastre pentru a asigura femeilor condiţii mai bune, care să permită creşterea rolului lor în viaţa socială, se înscriu şi măsurile luate pe linia educaţiei fizice şi sportului.

De aceea, atragerea femeilor în număr cît mai mare în practicarea educaţiei fizice şi sportului, obişnuirea acestora cu folosirea în mod sistematic a exerciţiilor fizice, se înscriu printre problemele importante ale mişcării noastre de educaţie fizică şi sport.

Problema, prezintă o deosebită importanţă în epoca actuală, şi pe plan mondial, epocă în care viaţa omului, datorită progreselor tehnicii moderne, a automatizării, a urbanizării, devine tot mai uşoară, dar, în mod paradoxal, ea devine totodată mai ameninţată şi nu întîmplător, de îmbolnăviri şi în special de cele cardiovasculare, disfuncţii endocrino-metabolice, aşa cum reiese din statisticile OMS, determinate de cei trei factori „H" — hipercolesterolemia, hipergreutate corporală şi hipertensiunea arterială.

Cauza principală o constituie sedentarismul şi obezitatea, de aceea medicina modernă a devenit prin excelenţă preventivă, principalele mijloace utilizate în acest scop fiind exerciţiile fizice şi factorii naturali de mediu, „mijloace" accesibile oricui, care folosite după anumite recomandări, constituie în momentul de faţă, unul din cele mai importante remedii în lupta pe care educaţia fizică şi medicina o duc în vederea îmbunătăţirii continue a stării de sănătate a populaţiei.

Dintre toate categoriile de oameni, cele mai predispuse spre obezitate şi tulburări endocrino-metabolice, hipertensiune arterială, datorită particularităţilor somatice şi endocrino-metabolice sînt femeile, de aceea, acestei categorii trebuie să i se dea o atenţie deosebită în organizarea şi orientarea educaţiei fizice, punîndu-se accent pe lămurirea importanţei şi eficienţei pe care o are mişcarea în creşterea randamentului în producţie, în menţinerea stării de sănătate şi a unui aspect armonios al corpului femeii.

Folosite la timp, exerciţiile fizice asigură la tinerele fete o creştere normală şi o dezvoltare armonioasă a corpului, contribuie la fortificarea, călirea organismului şi pregătirea lor pentru viaţă.

Educaţia fizică ajută femeilor tinere sau mature să-şi îmbunătăţească sănătatea, puterea de muncă şi rezistenţa la oboseală, să poată face faţă mai uşor obligaţiilor profesionale, precum şi a celor familiale.

Femeia în vîrstă practicînd în continuare anumite exerciţii fizice, îşi asigură menţinerea sănătăţii şi previne apariţia semnelor timpurii de îmbătrînire.

Pentru îndeplinirea acestor deziderate, femeia trebuie să practice permanent şi sistematic **gimnastica de întreţinere,** cea care oferă cea mai bogată gamă de mişcări, de la cele mai simple la cele mai complexe, de la

cele mai ușoare la cele mai grele, de la exercițiile gimnasticii de bază, igienice, la exercițiile corective etc.

În acest context, organizarea gimnasticii în producție și mai ales a unor centre de gimnastică de întreținere la locul de muncă în întreprinderi cu personal preponderent feminin, aduc un plus de sănătate și vigoare femeii, cm al muncii, soție și mamă, al cărui buget de timp liber este în general destul de limitat.

Ponderea activității fizice din centrele de întreținere cade asupra **gimnasticii** care prin trăsătura ei specifică de influențare selectivă și analitică a tuturor grupelor musculare și segmente corporale, modelează, tonifică și înfrumusețează corpul feminin. În felul acesta, gimnastica din centrele de întreținere îmbracă multiple aspecte : profilactic, curativ, de fortificare, de suplețe, de înviorare, de relaxare, de recreere etc., realizate prin multitudinea de mijloace pe care le oferă gimnastica, împletind structuri din gimnastica de bază cu structuri din gimnastica ritmică, acrobatică, medicală, respiratorie, articulară, pași de dans clasic, folcloric, modern, jocuri de mișcare etc.

Este normal ca organismul feminin să fie atras în mod special spre acest gen de exerciții fizice care însoțite de muzică devin și mai atractive, dar îmbinarea gimnasticii și cu celelalte ramuri sportive care se practică cu precădere în aer liber, pe terenurile de sport, pe stadioane, la munte, în apă, pe zăpadă, pe gheață etc., este absolut necesară pentru femeia mamă, muncitoare, femeia sportivă a zilelor noastre.

Urmărind a pune în evidență efectele pozitive ale gimnasticii de întreținere asupra organismului femeii de diferite vîrste, am încercat în lucrarea de față să sintetizăm aceste efecte din datele cercetărilor conduse de noi și să le obiectivizăm prin prelucrarea statistico-matematică.

2. IPOTEZA, SARCINILE.

2.1. **Ipoteza** : prin practicarea în mod sistematic a gimnasticii de întreținere diferențiat, în funcție de vîrstă și particularitățile individuale, se obțin influențe pozitive asupra stării de sănătate, a indicilor somatici și motrici.

2.2. **Sarcinile cercetării.**

Funcție de ipoteză, au fost stabilite următoarele sarcini ale cercetării :

2.2.1. determinarea stării de sănătate ;

2.2.2. determinarea nivelului de dezvoltare fizică a subiecților ;

2.2.3. determinarea nivelului capacității motrice de bază ;

2.2.4. elaborarea structurilor de exerciții particularizat în funcție de vîrstă și de rezultatele obținute la celelalte determinări ;

2.2.5. determinarea progresului înregistrat pe linia îmbunătățirii stării de sănătate, a compoziției corporale și a capacității motrice.

3. METODE DE CERCETARE

3.1. Studiul materialului bibliografic.

3.2. **Ancheta pe bază de chestionare.** S-au întocmit și aplicat chestionare privind locul de muncă al subiecților, profesiunea, dacă a mai practicat vreo activitate de educație fizică în mod organizat, dacă vor să practice gimnastica de întreținere în centru specializat, cîte ore pot acorda săptămînal pt. această activitate ;

3.3. **Investigații somato-funcționale** s-au efectuat prin măsurători antropometrice și examen somatoscopic în vederea depistării unor eventuale deficiențe fizice sau atitudini vicioase, examene clinice de bază, frecvență cardiacă, tensiune arterială, capacitate vitală, precum și greutatea corporală, surplusul de țesut adipos, deficitul de masă activă, mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior.

3.4. **Investigația capacității motrice** — prin săritura în lungime de pe loc, rezistența în regim de forță a musculaturii abdominale a musculaturii spatelui și brațelor, extensii de trunchi, ridicări de trunchi, aruncarea mingii medicinale înainte și înapoi.

3.5. **Prelucrarea datelor** prin metode statistico-matematice calculîndu-se media aritmetică ($\overline{X}$), abaterea standard (S), coeficientul de variabilitate (C_v) și metoda grafică.

4. ORGANIZAREA EXPERIMENTULUI

În organizarea experimentului și elaborarea planurilor de lecții, s-a ținut cont de particularitățile somatice și funcționale ale organismului feminin

Tabelul 1

SUBIECȚI PE GRUPE DE VÎRSTĂ

Nr. crt.	Grupa de vîrstă	Total general pe grupe
1.	20—30 ani	56
2.	30—45 ani	66
3.	peste 45 ani	32
	TOTAL GENERAL	154

la diferite vîrste, structura lecțiilor și dozarea efortului au fost stabilite funcție de aceste particularități, de particularitățile individuale și de scopul urmărit (efecte morfologice, fiziologice, cu caracter motric, intelectuale, profilactice și terapeutice).

4.1. **Subiecții :** un lot de 154 de femei de la 20 de ani și pînă peste 50 de ani, grupate pe categorii de vîrstă, după cum reiese din tabelul 1 și după profesiuni (tabelul 2).

Tabelul 2

CLASIFICAREA SUBIECȚILOR DUPĂ PROFESII

Nr. crt.	Profesia	Total subiecți
1.	Casnică	5
2.	Muncitoare	28
3.	Funcționară	15
4.	Asistentă medicală	12
5.	Tehniciană	18
6.	Avocat	8
7.	Economistă	7
8.	Profesoară	15
9.	Ingineră	10
10.	Medic	8
11.	Asistent universitar	4
12.	Studentă	26
13.	Biolog	8
	TOTAL GENERAL	154

4.2. **Lecțiile au fost structurate pe următoarele verigi :**

a. Momentul organizatoric și controlul indicilor funcționali de repaus.

b. Pregătirea organismului pentru efort.

c. Optimizarea dezvoltării fizice influențînd troficitatea musculară, mobilitatea articulară, atitudinea corporală și corectarea deficiențelor fizice cu ajutorul exercițiilor analitice libere cu obiecte și la aparatele de gimnastică.

d. Dezvoltarea calităților motrice de bază și perfecționarea unor deprinderi motrice : mers, alergare, aruncare-prindere, echilibru, cățărare, tîrîre, precum și exerciții pentru dezvoltarea forței diferitelor segmente, a vitezei, îndemînării și rezistenței generale și locale.

e. Refacerea organismului după efort prin gimnastică de relaxare, gimnastică respiratorie, masaj și automasaj.

5. **REZULTATE ȘI INTERPRETAREA LOR**

Datele obținute la cele două testări au fost analizate și prelucrate după

Tabelul 3

GREUTATEA CORPORALĂ

Grupa de vîrstă	Testare I(T_1)		Testare II (T_2)		Diferența	
	$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$	$T_1 - X$	$T_2 \pm S$
20—30 ani	67,25	4,25	61,40	2,07	5,85	2,25
30—45 ani	69,72	3,25	65,69	1,85	4,03	2,58
Peste 45 ani	67,03	5,01	63,66	3,80	3,36	1,50

SURPLUSUL DE ȚESUT ADIPOS

Tabelul 4

Grupa de vîrstă	T_1		T_2		Diferența T_1, T_2	
	$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$
20—30 ani	16,25	3,70	11,05	2,02	7,89	2,04
30—45 ani	14,25	2,40	10,35	0,90	3,80	1,45
Peste 45 ani	14,45	2,01	12,30	0,77	2,15	1,20

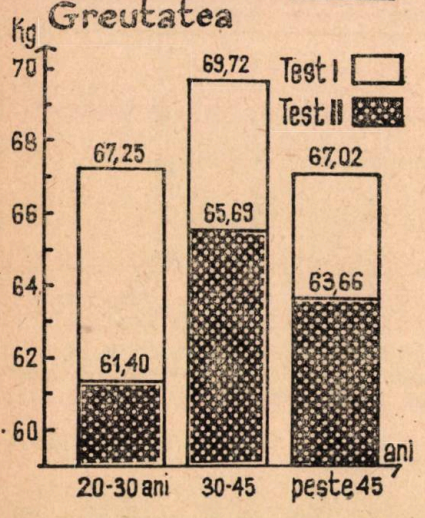
metodele statistico-matematice prezentate mai sus, obținîndu-se următoarele rezultate :

5.1. **Cu privire la indicii de dezvoltare somato-funcțională.**

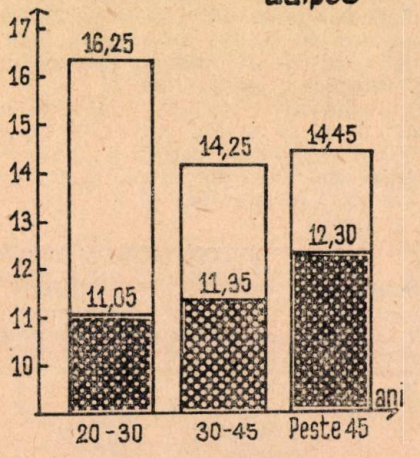
5.1.1. **Greutatea corporală.**

În tabelul 3 sînt prezentate media aritmetică și abaterea standard pentru greutatea corporală la cele două testări, precum și diferența acestora (T_1—T_2) — adică progresul înregistrat, graficul 1 prezintă dinamica evoluției greutății corporale. Din analiza și calcularea datelor, se observă că progresul cel mai evident înregistrat, în sensul scăderii greutății corporale este la grupa 20—30 ani.

Graficul 1



Graficul 2



5.1.2. **Excesul de țesut adipos.**

În tabelul 4 sînt prezentate valorile prelucrate ale excesului de țesut adipos, la cele două măsurători și diferența dintre ele, iar graficul 2 prezintă dinamica scăderii stratului de țesut adipos pe grupe de vîrstă. Se poate observa din tabel, că progresul cel mai evident se înregistrează la grupa tînără, cu rezultate bune și la grupa 30—45 ani.

5.1.3. **Masa activă.**

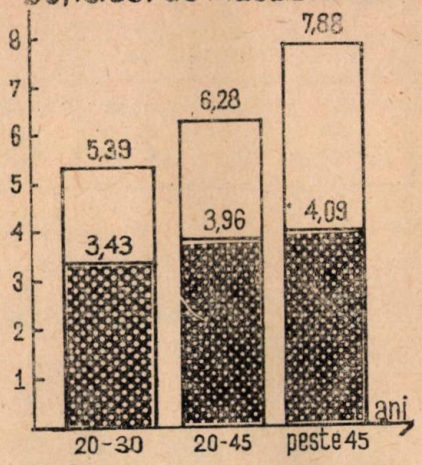
În tabelul 5 sînt prezentate valorile prelucrate ale deficitului de masă activă, iar graficul 3 dinamica evoluției acestui indicator. Din tabel se observă că în general valorile deficitului

Tabelul 5

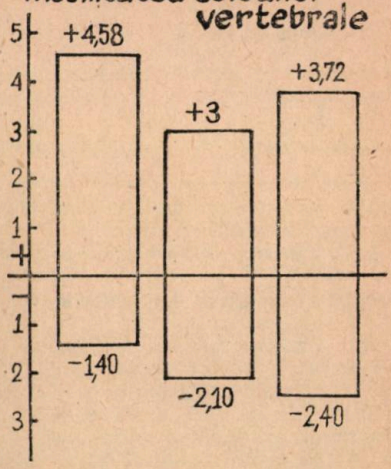
DEFICITUL DE MASĂ ACTIVĂ

Grupa de vîrstă	T_1		T_2		Diferența T_1, T_2	
	$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$
20—30 ani	5,89	2,80	3,45	2,17	2,42	0,63
30—45 ani	6,28	3,40	3,96	2,80	2,32	0,60
Peste 45 ani	7,88	3,80	4,09	2,31	3,79	0,49

Graficul 3



Graficul 4



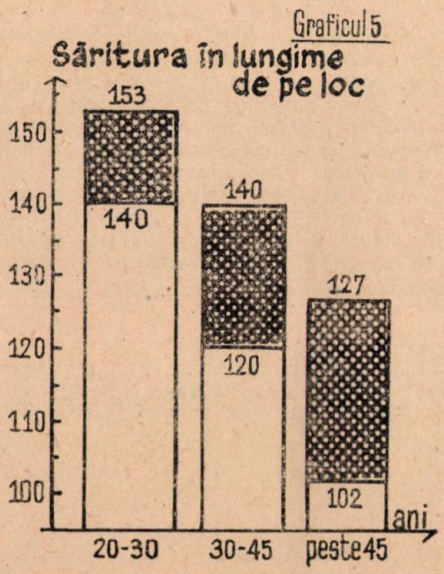
de masă activă se îmbunătățesc cel mai pregnant la grupa subiecților de peste 45 ani, la cea de a doua testare față de prima. Explicația este că la aceste vîrste se înregistrează în general, o lipsă de mișcare și de activitate fizică, lucru evidențiat și de valorile obținute la prima testare, valori care sînt mult ameliorate prin activitatea depusă în mod organizat, în cadrul gimnasticii de întreținere.

Tabelul 6

MOBILITATEA COLOANEI VERTEBRALE

Grupa de vîrstă	T_1		T_2		Diferența T_1, T_2	
	$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$
20—30 ani	−1,48	−0,52	4,58	1,65	3,10	1,28
30—45 ani	−2,10	−0,70	3	1,08	0,90	0,21
Peste 45 ani	−2,40	−0,97	3,72	1,20	1,32	0,33

Graficul 5



5.1.4. **Corectarea unor deficiențe fizice** atitudinale ușoare ale coloanei vertebrale și segmentare a reieșit din examenul somatoscopic efectuat la cea de a doua testare și din progresul înregistrat în ceea ce privește mobilitatea coloanei vertebrale, extensii și ridicări de trunchi, detenta membrelor inferioare.

5.2. **Cu privire la nivelul de dezvoltare motrică.**

5.2.1. **Mobilitatea coloanei vertebrale.** Tabelul 6 și graficul 4 ilustrează evoluția valorilor mobilității coloanei vertebrale.

Din analiza datelor constatăm existența unor valori foarte slabe ale acestui indicator la toate grupele de vîrstă la prima determinare și îmbu-

Tabelul 7

ȘĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC

Grupa de vîrstă	T_1		T_2		Diferența T_1, T_2	
	$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$
20—30 ani	1,40	0,45	1,53	0,49	0,13	0,04
30—45 ani	1,20	0,42	1,40	0,40	0,20	0,08
Peste 45 ani	1,07	0,31	1,27	0,42	0,20	0,08

nătățirea acestora, mai evident, la grupa femeilor peste 45 ani.

5.2.2. **Detenta membrelor inferioare.** În tabelul 7 și graficul 5 sînt prezentate rezultatele la săritura în lungime de pe loc.

Din analiza datelor inițiale se observă că la grupa tînără se pornește de la valorile inițiale cele mai mari 1,40 m față de 1,07 m la peste 50 ani. Progresul înregistrat este mai mare la ultima grupă, date fiind și valorile mici de la care s-a pornit.

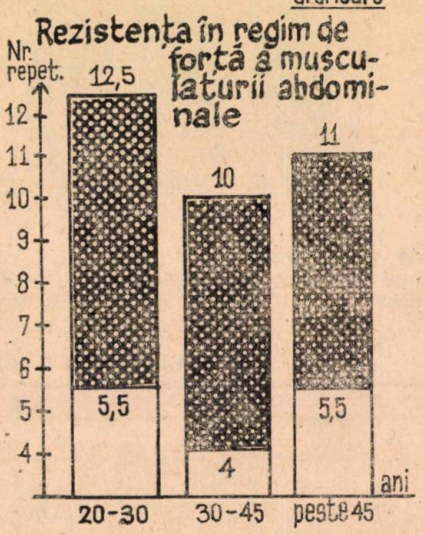
Din analiza datelor inițiale se observă că la grupa 20—30 ani se pornește de la valorile inițiale cele mai mari 1,50 m față de 0,96 m la peste 45 ani. Progresul înregistrat este mai mare la ultima grupă, date fiind și valorile mici de la care s-a pornit.

5.2.3. **Rezistența în regim de forță a musculaturii abdominale.** Un alt indicator testat în experimentul nostru, a fost și rezistența în regim de forță a musculaturii abdominale și prezentat în tabelul 8 și graficul 6.

Mediile aritmetice înregistrează valori relativ mici și apropiate la toate grupele de vîrstă la prima testare, valori care se îmbunătățesc simțitor și care atestă influența pozitivă a sistemului de lucru practicat pentru dezvoltarea și fortificarea musculaturii abdominale.

5.2.4. **Rezistența în regim de forță a musculaturii spatelui și a brațelor.** Din calcularea valorilor obținute reiese că la testarea a doua rezultatele se îmbunătățesc în special pentru musculatura spatelui și mai puțin pentru brațe, dar nu la fel de semnificativ ca pentru ceilalți parametri.

Graficul 6



5.3. **Pentru confirmarea efectelor practicării gimnasticii de întreținere** în special la femeile de peste 30 ani, am mai aplicat la un eșantion de 23 subiecți o serie de teste constînd în extensii de trunchi, ridicări de trunchi, aruncarea mingii medicinale de 2 kg. înainte și înapoi și alergare de durată. Cei 23 subiecți au fost împărțiți după vîrstă în 2 grupe între 30—45 ani — grupa A și între 45—56 ani — grupa B.

Tabelul 8

REZISTENȚA ÎN REGIM DE FORȚĂ A MAȘCULATURII ABDOMENULUI

Grupa de vîrstă	T_1		T_2		Diferența T_1, T_2	
	$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$
20—30 ani	5,5	1,5	12,5	4	7	2,5
30—45 ani	4	2,5	10	4,5	6	2
Peste 45 ani	5,5	3	11	6	5,5	3

Tabelul 9

VALORILE MEDII $\bar{X}$, DIFERENȚA DINTRE ELE ȘI COEFICIENTUL DE VARIABILITATE (C_v) LA CELE DOUĂ TESTĂRI – GRUPELE A ȘI B

Teste și măsurători	Grupa A			Grupa B			C_v	
	T_1	T_2	Diferența	T_1	T_2	Diferența	T_1	T_2
Ridicări ale trunchiului	9	24	15	9	17	8	5 %	35,4%
Extensii ale trunchiului	15	25	10	13	22	9	30%	22,5%
Aruncarea mingii medicinale înainte	593	656	63	524	589	65	18,8%	17,7%
Aruncarea mingii medicinale înapoi	557	636	79	556	612	56	14%	13,5%
Rezistența	2'35''	7'55''	5'20''	1'37''	5'55''	4'12''	38,8%	44%

Tabelul nr. 9 cuprinde valorile medii înregistrate la cele 2 testări și diferența dintre ele la toate probele aplicate.

De asemenea, au fost reprezentate grafic mediile aritmetrice și coeficienții de variabilitate la cele 5 teste aplicate, după cum urmează : graficul 7 — extensii de trunchi ; graficul 8 — ridicări de trunchi ; graficul 9 — aruncarea mingii înainte ; graficul 10 — aruncarea mingii înapoi și graficul 11 — proba de rezistență.

Din analiza datelor se observă că grupa A prezintă o diferență medie mai mare față de grupa B la probele de ridicări de trunchi și aruncarea mingii înapoi. Rezultatele sensibil egale la cele 2 grupe se obțin la extensii de trunchi și aruncarea mingii înainte. La proba de rezistență rezultate net superioare are grupa A, dar la această probă care a constat din alergare, startul s-a dat pentru toate participantele, dar acestea s-au oprit. în momentul în care nu mai puteau continua, cele din grupa B, avînd o medie de vîrstă mai mare, au abandonat mai repede.

Pentru a aprecia gradul de omogenitate al colectivului, s-a calculat și coeficientul de variabilitate pentru fiecare probă, la începutul și la sfîrșitul experimentului.

Astfel la ridicări de trunchi Cv= =57 la prima testare și 35,4 la a doua, la extensii de trunchi Cv=30 la prima testare și 22,5 la a doua testare. Se observă că în ambele cazuri dispersia este mai mare la prima testare față de a doua, ceea ce denotă tendința de omogenizare a grupei. La probele de aruncări a mingii medicinale, pentru testarea forței în brațe, se observă o omogenitate medie la ambele testări, Cv=18,8 inițial și 17,7 final la aruncarea mingii înainte și 14 inițial și 13,5 final la aruncarea mingii înapoi.

Pentru a avea o imagine a gradului de solicitare a organismului în efortul depus în cadrul lecțiilor s-a făcut înregistrarea frecvenței cardiace la începutul fiecărei lecții în stare de repaus, apoi acest lucru s-a repetat după fiecare din verigile lecției : pregătirea organismului după efort, optimizarea dezvoltării fizice, dezvoltarea calităților motrice, precum și după trei minute de relaxare așa cum reiese din graficul nr. 12 care reprezintă dinamica efortului în lecție.

După cum se observă și din reprezentarea grafică, frecvența cardiacă are valori din ce în ce mai mari odată cu parcurgerea diferitelor verigi ale lecției, culminînd așa cum este și normal la ambele grupe cu veriga lecției în care se pune accentul pe dezvoltarea calităților motrice și perfecționarea deprinderilor motrice de bază.

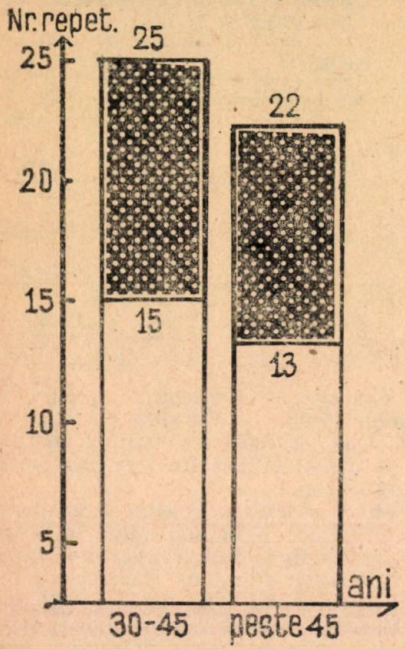
CONCLUZII ȘI PROPUNERI

1. Prin practicarea sistematică a gimnasticii de întreținere de către femei, intens solicitate atît în activitatea productivă, cît și în cea casnică, se obține o îmbunătățire evidentă a stării de sănătate, a indicilor morfo-funcționali și a capacității motrice.

2. Cu privire la indicii somato-funcționali rezultă că prin practicarea gimnasticii de întreținere se obține o îmbunătățire a lor la toate categoriile de vîrstă cercetate. În privința scăderii greutății corporale, aceasta este mai evidentă la femeile de vîrstă

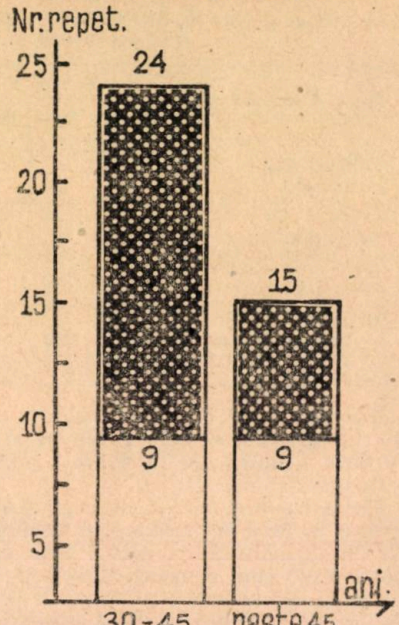
Graficul

Extensii ale trunchiului



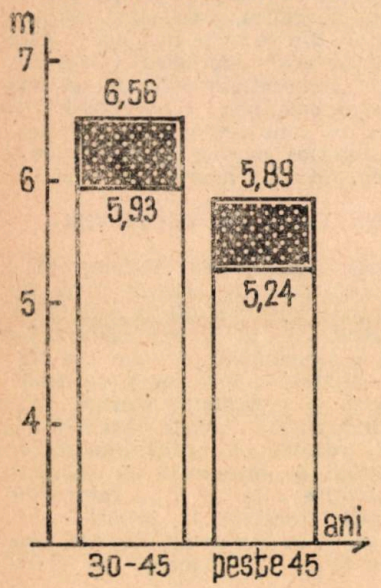
Graficul 8

Ridicări ale trunchiului



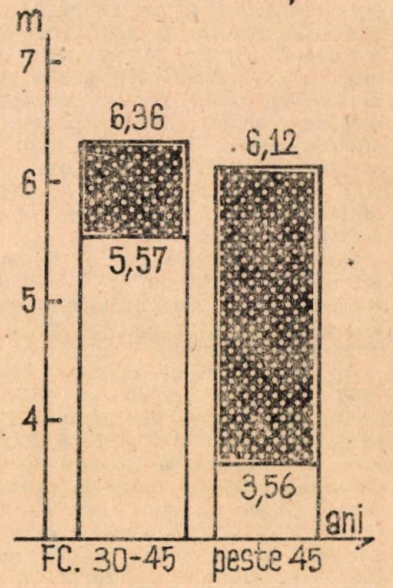
Graficul 9

Aruncarea mingii medicinale înainte

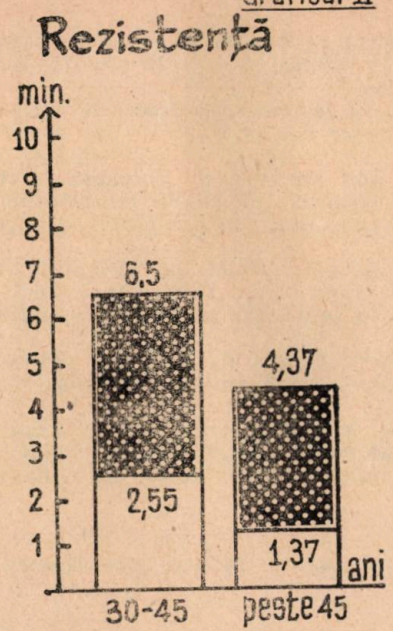


Graficul 10

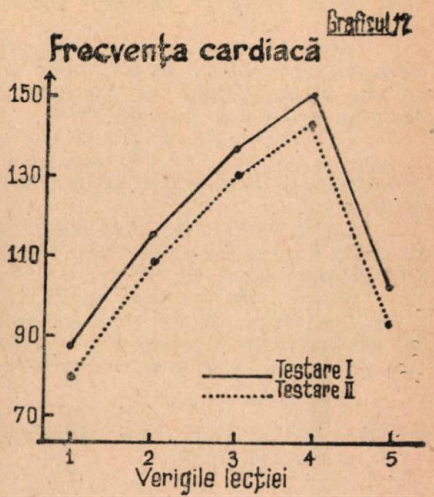
Aruncarea mingii medicinale înapoi



Graficul 11



Graficul 12



30—45 ani și, ca o consecință, scăderea stratului de țesut adipos. La femeile de peste 45 ani se observă o scădere a greutății corporale, precum și creșterea masei active.

În cadrul gimnasticii de întreținere se pot ameliora și chiar rezolva unele deficiențe atitudinale și segmentare, mai ales ale coloanei vertebrale (cifoze, scolioze sau lordoze ușoare).

3. În ceea ce privește nivelul motricității, se observă o creștere a rezistenței în regim de forță a musculaturii abdominale, a spatelui și brațelor la toate categoriile de femei. La detenta membrelor inferioare, femeile tinere obțin cele mai bune valori, atît datorită particularităților morfo-funcționale ale organismului la această vîrstă, cît și ca urmare a unei practicări sistematice a exercițiului fizic în școală.

La femeile între 30—45 ani și la cele peste 45 ani se obțin progrese și în privința numărului de ridicări și extensii de trunchi și a distanței la aruncarea mingii medicinale. Se mai poate observa, de asemenea, o îmbunătățire a mobilității coloanei vertebrale, mai pregnant la femeile peste 45 ani, ceea ce denotă că mai există încă suficiente resurse ale potențialului biologic la această vîrstă.

4. Pentru cunoașterea mai aprofundată a particularităților biomotrice ale femeilor de diferite vîrste, se impune extinderea unor studii și cercetări, precum și investigarea complexă, periodică a progresului înregistrat pe plan somato-funcțional și motric, ca urmare a practicării organizate a exercițiului fizic de către femei.

5. Apare necesară particularizarea procesului de pregătire, individualizarea acestuia în măsură mai mare, în funcție de caracteristicile somato-funcționale și motrice, precum și depistarea unor deficiențe fizice ușoare ce pot fi ameliorate sau chiar rezolvate prin gimnastica de întreținere.

Pe baza obținerii unor date privind particularitățile biofuncționale și motrice ale femeii, se poate întocmi o metodologie adecvată bazată pe tratarea diferențiată care să contribuie la potențarea maximală a organismului femeii la diferite vîrste.

6. În vederea asigurării caracterului sistematic al practicării exercițiului fizic la populația productivă se impun lărgirea formelor de cuprindere și o mai bună corelare între acestea (gimnastică de întreținere, gimnastică la locul de muncă, gimnastică individuală la domiciliu).

ELENA FIREA et collaborateurs : La pratique de la gymnastique d'hygiène et ses effets sur les femmes de différents âges

L'éducation physique aide les femmes jeunes et adultes à améliorer leur santé, leur capacité de travail et de résistance à la fatigue, de remplir plus facilement leurs obligations professionnelles et de famille.

En pratiquant certains exercices physiques, la femme âgée assure le maintien de sa santé et prévient l'apparition prématurée des phénomènes de senescence.

Afin de remplir ces desiderata, la femme doit pratiquer en permanence et systématiquement la gymnastique d'hygiène qui offre la gamme de mouvements la plus ample, depuis les mouvements les plus simples aux plus complexes, depuis les plus faciles aux plus difficiles.

Hypothèse de l'étude : en pratiquant systématiquement la gymnastique d'hygiène, de manière différenciée en fonction de l'âge et des particularités individuelles, on obtient des influences positives sur la santé, sur les indices somatiques et moteurs.

On a utilisé les méthodes d'étude suivantes : l'étude du matériau bibliographique, enquêtes avec des questionnaires, investigations somato-fonctionnelles, investigation de la capacité motrice.

Sujets : 154 femmes âgées de 20 à 50 ans, groupées par catégories d'âge.

Conclusion de l'étude : la pratique systématique de la gymnastique d'hygiène par les femmes conduit à une amélioration évidente de leur santé, des indices morpho-fonctionnels et de la capacité motrice.

ELENA FIREA and team : Upkeeping Gymnastics and its Effects upon Women of Various Ages

Physical education helps young and mature women improve their health, nerve and fatigue resistance, to cope easier with their professional and family duties. The woman of age who practises some physical exercises maintains her good health and prevents the early appearance of ageing phenomena.

In order to comply with these desiderata, the woman must steadily and systematically practise upkeeping gymnastics thah offers the widest range of movements, from the simplest to the most complex ones, from the easiest to the most difficult ones.

A study hypothesis : by systematically practising upkeeping gymnastics by age and individual peculiarities, positive influences upon the health condition, the somatic and motor indices are obtained.

The research methods included : a bibliographical study, a questionnaire based on inquiry, somato-functional investigations, the motor capacity investigation.

Subjects : 154 women, 20—50 years old, grouped by categories of age.

A final conclusion is reached in the end : women systematically practising upkeeping gymnastics improve their health condition, their morpho-functional indices and motive capacity.

ASPECTE DE APRECIERE A EFORTULUI SPECIFIC ÎN GIMNASTICA DE PERFORMANŢĂ (MASCULIN)

Dr. ing. ADRIAN GAGEA
Lector univ. IOSIF HIDI
Dr. CORNELIA BOTA
Dr. CORNEL CIOBANU
Dr. MARILENA IOTA
Biolog GEORGETA ILLI
Şef lucrări CAROL BEDÖ
I.E.F.S.

Este cunoscut faptul că efortul specific din gimnastica de performanţă solicită intens sfera psihică, funcţia nervoasă, funcţia motrică, cea neuro-endocrino-metabolică, iar celelalte funcţii ale organismului într-o măsură mai mică.

Efectul cel mai evident al apariţiei oboselii în antrenamente sau în competiţii este scăderea gradului de coordonare, mai ales în ceea ce priveşte simţul echilibrului, aprecierea spaţială a distanţelor şi reacţia motrică specifică.

Scăzînd gradul de coordonare, creşte factorul de risc de accidentare, iar randamentul pregătirii specifice se diminuează.

Ca orice alt fenomen abordabil ştiinţific, efortul specific din gimnastica de performanţă poate fi apreciat prin patru atribute, şi anume :

1. cantitativ ;
2. calitativ ;
3. protensitiv (cînd se aplică) ;
4. extensitiv (cui i se aplică).

Caracteristica specifică a efortului prestat de gimnaşti este o măsură calitativă, şi anume : corectitudinea execuţiei.

De aceea, aprecierea globală a efortului specific prestat de gimnaşti va rămîne predominent calitativă.

După cum se ştie, aprecierea calitativă este dependentă de competenţa decidentului. Comentariile în această direcţie nu sînt utile.

Pentru dirijarea ştiinţifică a procesului de pregătire sportivă (p.p.s.) a gimnaştilor este nu numai utilă, dar şi absolut necesară şi o apreciere cantitativă a efortului prestat.

Colectivul interdisciplinar de cercetători ai Laboratorului de cercetări ştiinţifice al I.E.F.S. consideră că volumul efortului specific prestat de gimnaşti în antrenamente şi competiţii poate fi apreciat indirect prin modificările de stare ale organismului sportivului, modificări constatate imediat după efort, în comparaţie cu valoarea de referinţă de dinainte de efort.

În această lucrare, prin volum (V) de antrenament se înţelege produsul celor trei factori independenţi ai oricărui efort din sportul de performanţă :

— durata efectivă a efortului (T) ;
— amplitudinea efortului (A) ;
— coeficientul de umplere (u).

Durata efectivă a efortului este diferită de durata antrenamentului (T_a), care reprezintă şi durata repausurilor (R) :

$$T_a = T + R \quad (1)$$

Amplitudinea, denumită de cele mai multe ori corect intensitate, este un parametru care, cu toată străduinţa noastră, nu are un echivalent unic în gimnastică.

De cele mai multe ori, A reprezintă lucrul mecanic efectuat. De exemplu, o săritură cu întoarcere are o amplitudine mai mare decît una simplă.

Coeficientul de umplere reprezintă

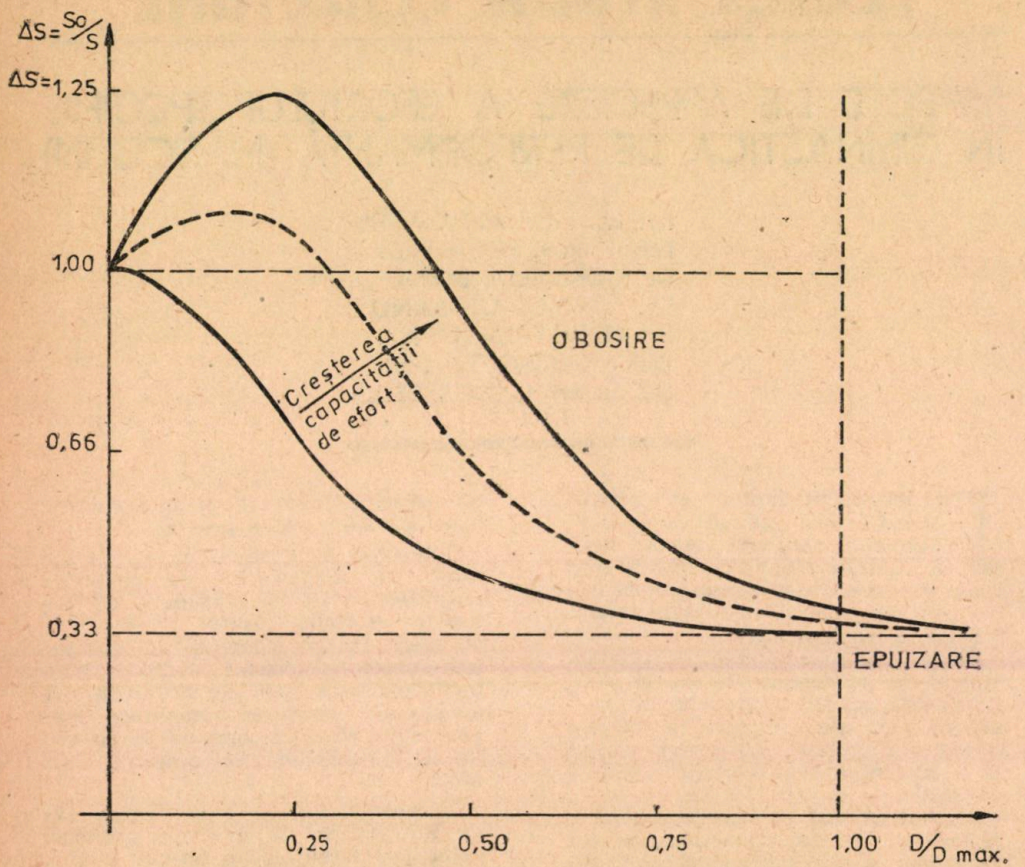


Fig. 1. Dependența funcțională a modificărilor acute de stare imediat după efortul specific din gimnastică, în raport cu starea constatată înainte de efort, de dificultatea efortului. (D max. = dificultatea corespunzătoare stării de epuizare ; D/D max. exprimat în unități relative).

raportul dintre durata efectivă a efortului și durata repausului :

$$u=T/R \quad (2)$$

Deci :

$$V=T\cdot A\cdot u \quad (3)$$

sau, din (1) și (2) : $V=T_a \cdot A\cdot u/1+u$ (4)

Cu cît volumul de efort crește, cu atît dificultatea (D) a acestuia crește, dar totodată dificultatea crește și atunci cînd capacitatea de efort a organismului sportivului (C) scade :

$$D=V/C \quad (5)$$

Prin intermediul dificultății de efort se poate face o legătură funcțională între modificările de stare ale organismului gimnastului de imediat după antrenament (DS) și volumul efortului prestat.

Noi am elaborat un model logico-matematic, exprimat printr-o ecuație integro-diferențială, multiparametrică, pe care am simulat, la un calculator analogic, cu un grad acceptabil de precizie, toate situațiile practice în cadrul pregătirii sportive la gimnaști.

Prezentarea acestui model depășește cadrul acestei lucrări. Menționăm că modelul este general valabil pentru toate ramurile sportive în care funcția nervoasă este implicată major. Diferența specifică gimnasticii constă în

ecartul de definiţie a parametrilor de adaptare, de agresivitate şi de stabilitate ai reactivităţii organismului la efortul specific.

O altă diferenţă specifică este cea a indicatorilor cardinali şi a parametrilor relevanţi utilizaţi în bateria de investigaţie a funcţiei de stare. Argumentarea folosirii acestor indicatori este prezentată în apendixul inserat în revista „Educaţie fizică şi sport", nr. 9, la pag. 4—6.

În fig. 1 este reprezentată funcţia de stare a organismului gimnastului de performanţă, în care variabila independentă este dificultatea efortului.

Verificările acestor funcţii de stare pe 88 de investigaţii/subiect la lotul republican de gimnaşti nu sînt încă concludente.

De aceea, în loc de concluzie, facem următoarea remarcă :

Măsurîndu-se imediat după efortul specific modificările de stare ale organismului gimnastului, mai ales în ceea ce priveşte coordonarea motrică, se pot face aprecieri obiective asupra volumului efortului specific prestat în legătură cu capacitatea de efort a subiectului respectiv.

Importanţa practică a acestor aprecieri constă în faptul că acestea constituie informaţii deosebit de utile pentru factorii de conducere a procesului de pregătire sportivă, mai ales a antrenorilor, informaţii care, coroborate cu cele provenite din metoda observaţiei, permit dirijarea p.p.s. într-o formă aproape ştiinţifică.

BIBLIOGRAFIE

1. CIOBANU C., BOTA CORNELIA, GAGEA A., IOTA MARILENA, ILLI GEORGETA : Aspecte de asistenţă ştiinţifică în pregătirea sportivă de înaltă performanţă, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1981.
2. GAGEA A. : Parametri de antrenament, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1981.
3. GAGEA A. : Un model logico-matematic al efortului fizic, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1981.
4. PARTHENIU A., NEACŞU C., JEFLEA GENOVEVA, GAGEA A. : Standard corelativ-integrat de criterii metabolice, endocrine, nervoase şi musculare, compatibile cu activitatea sportivă de înaltă performanţă, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1973.

A. GAGEA, I. HIDI, CORNELIA BOTA, C. CIOBANU, MARILENA IOTA, GEORGETA ILLI, C. BEDO : Appréciation de l'effort spécifique dans le domaine de la gymnastique de performance

Le groupe interdisciplinaire de chercheurs du Laboratoire de recherches scientifiques de l'Institut d'Education physique et de Sports considère que le volume de l'effort spécifique fourni par les gymnastes durant l'entraînement et les compétitions peut être apprécié indirectement par les modifications de l'état de l'organisme du sportif, constatées immédiatement après l'effort, en les comparant avec la valeur de référance établie avant l'effort. Les vérifications des fonctions d'état des 88 investigations/sujet du lot républicain de gymnastes ne sont pas encore concluantes. Pour cette raison, on fait la remarque suivante : en mesurant, immédiatement après l'effort spécifique, les modifications de l'état de l'organisme du gymnaste, surtout en ce qui concerne la coordination motrice, on peut apprécier objectivement le volume de l'effort spécifique fourni, en relation avec la capacité d'effort du sujet respectif.

A. GAGEA, I. HIDI, CORNELIA BOTA, C. CIOBANU, MARILENA IOTA, GEORGETA ILLI, C. BEDO : Sidelights on the Estimation of the Effort Specific to Performance Gymnastics

The interdiscipline team of researchers in the scientific research laboratory of the Physical Education and Sports Institute consider that the volume of the specific effort made by gymnasts during training and competitions may be indirectly estimated by the changed condition of the sportsman's organism as ascertained immediately after the exertion, if compared with the reference figures preceding the exertion. The verifications of the condition of 88 subjects belonging to the republican gymnasts' team have not been conclusive so far. For which reason, the following statement is made : if immediately after the exertion, the changes in the condition of the gymnast's organism are measured, especially as regards motory coordination, an objective estimation may be made of the volume of the specific exertion connected with the exertion capacity of the respective subject.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

STUDIU PRIVIND FOLOSIREA TETRATLONULUI ATLETIC CA PROBĂ DE VERIFICARE ÎN CADRUL S.U.V.A, LA ELEVELE DIN CLASELE V—VIII

Prof. IONEL BRATU
Școala generală nr. 99 București

Creșterea contribuției educației fizice școlare la pregătirea generației tinere pentru integrarea sa plenară la exigențele sistemului vieții sociale, se poate face și prin îmbunătățirea sistemului actual de verificare și apreciere a nivelului de pregătire al elevilor la această disciplină școlară.

Împreună cu îmbunătățirea programelor de învățămînt pe cicluri de clase, cu perfecționarea formelor de organizare și desfășurare ale educației fizice, cu dezvoltarea bazei materiale, cu o motivare superioară din partea elevilor pentru această activitate, îmbunătățirea sistemului de verificare și aprecierea nivelului de pregătire al elevilor constituie baza realizării noii calități în educația fizică și sportul școlar în etapa pe care o parcurgem.

Sistemul unic de verificare și apreciere al elevilor la educație fizică (S.U.V.A.) instituit acum zece ani, a devenit un instrument obiectiv de verificare și apreciere a nivelului de pregătire al elevilor și, implicit, al calității activității didactice și educative desfășurate de cadrele de specialitate.

În ultimii ani se constată o intensificare a opiniilor specialiștilor privind necesitatea îmbunătățirii S.U.V.A. sub aspectul conținutului, al modului de evaluare al rezultatelor obținute de elevi și al individualizării. Această necesitate este cuprinsă în „Rezoluția Conferinței pe țară a mișcării sportive" din 5—6 martie 1982 care prevede îmbunătățirea S.U.V.A. ca una dintre măsurile pentru creșterea eficienței educației fizice și sportului școlar.

Motivația acestui studiu se întemeiază pe următoarele :

— În cadrul grupei a doua de probe obligatorii al S.U.V.A. se prevede ca elevilor din clasele a V-a și a VI-a să li se verifice capacitatea de însușire a unei ramuri de sport, iar celor din clasele a VII-a și a VIII-a a două ramuri de sport, fără să se prevadă criterii obiective de evaluare a rezultatelor. Se pune întrebarea care sînt aceste ramuri de sport ? Programa de învățămînt prevede un joc sportiv la fiecare clasă și o probă de atletism la clasele a V-a și a VII-a și cîte două probe la clasele a VI-a și a VIII-a.

Jocul sportiv și cele cîteva probe din atletism ni se par insuficiente ca să se constituie în ramură de sport care să fie conținut de verificare al elevilor, mai ales că la clasa a V-a planul calendaristic prezentat ca model nu programează în nici o lecție jocul bilateral la handbal, iar la clasa a VIII-a este prevăzută o singură probă de atletism, alături de jocul sportiv.

— Felul cum se prezintă nivelul de dezvoltare al calităților motrice de bază verificate și prin alte probe — decît cele conținute de S.U.V.A. — ce au criterii de evaluare mult mai obiective așa cum este tabela de punctaj al tetratlonului atletic școlar.

— Care este dinamica nivelului de dezvoltare al calităților motrice de-a lungul vîrstei pubertare la elevele din clasele V—VIII cînd se folosesc aceleași probe.

1. ORGANIZAREA CERCETĂRII

1.1. **Scopul** prezentului studiu este acela de a stabili măsura în care tetratlonul atletic școlar (60 m, sări-

tură în lungime cu elan, aruncarea mingii mici — 150 gr la distanță, 500 m) este accesibil particularităților biomotrice ale elevilor din ciclul gimnazial și al nivelului lor de pregătire și pe această bază stabilirea măsurii în care se poate constitui în probă de verificare în cadrul S.U.V.A. atît pentru nivelul de dezvoltare al calităților motrice (prin fiecare probă luată în parte), cît și pentru a verifica capacitatea de însușire a lui ca ramură de sport (prin ansamblul probelor sale) ce poate fi evaluată după criterii obiective.

1.2. **Ipoteza cercetării** a constat în aceea că îmbunătățirea capacității biomotrice a elevilor prin conținutul programei realizată de-a lungul anului școlar, este posibil să permită elevelor să susțină efortul solicitat de probele tetratlonului atletic școlar cel puțin la cerințele minime ale codului de punctaj.

1.3. **Sarcinile cercetării**

— Stabilirea eșantionului de eleve care vor susține efortul specific tetratlonului atletic școlar.

— Testarea elevelor cuprinse în eșantion, înregistrarea datelor, prelucrarea și analiza lor.

— Elaborarea codului de punctaj pentru evaluarea în note a rezultatelor obținute de eleve.

1.4. **Metodele de cercetare**

Potrivit scopului și ipotezei studiului au fost folosite metodele următoare :

— Metoda testelor reprezentată de probele tetratlonului atletic școlar.

— Metoda statistică matematică calculîndu-se indicatorii statistici următori : media aritmetică, amplitudinea, dispersia frecvenței absolute și relative pe scara de valori, testul „t" de semnificație.

1.5. **Subiecții studiului :** eșantionul luat în studiu a fost reprezentat de elevele claselor V—VIII după cum urmează : două clase de a V-a 69 eleve, una clasă de a VI-a 37 eleve, una clasă de a VII-a 31 eleve și una clasă de a VIII-a 32 eleve. În total 169 eleve.

Susținerea probelor a avut loc în penultima săptămînă a trimestrului III din anul școlar 1982—1983 conform regulamentului de concurs. Au fost incluse în acțiunea de testare toate elevele claselor respective indiferent de nivelul lor de pregătire, excepție făcînd cele cu scutire medicală de efort fizic. Testarea a avut loc în afara lecțiilor de educație fizică.

2. REZULTATELE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

2.1. Gradul de accesibilitate al tetratlonului atletic școlar pentru masa elevelor din clasele V—VIII

Avînd în vedere că scopul principal al studiului este să stabilească măsura în care tetratlonul atletic școlar este accesibil masei elevilor din cadrul ciclului gimnazial care au nivele diferite de pregătire, ca și disponibilitățile heterogene pentru performanța motrică, pe baza rezultatelor obținute exprimate în indicatorii statistici se poate afirma că acesta este accesibil și se poate constitui fie în ramură de sport ce poate fi însușită și practicată de eleve fie în probă de verificare a nivelului de pregătire la educație fizică a elevelor din clasele V—VIII. Astfel :

2.1.1. **Valoarea medie** a punctelor obținute pe clase se situează între 11,56% la clasa a V-a și 26,50% la clasa a VIII-a din totalul maxim al punctajului prevăzut de tabelă, fapt ce atestă gradul de accesibilitate, depășindu-se nivelul minim al acesteia (tabelul 4).

2.1.2. **Valoarea medie a punctajului obținut pe probe** atestă de asemenea gradul de accesibilitate al tetratlonului atletic pentru masa de eleve. Astfel, la proba de 60 m procentajul se situează între 10,65% la clasa a V-a și 32,66% la clasa a VIII-a, la proba de săritură în lungime, între 22,0% la clasa a V-a și 32,66% la clasa a VIII-a, la aruncarea mingii de oină la distanță între 9,33% la clasele a V-a și 27,33% la clasa a VIII-a, iar la proba de 500 m între 4,66% la clasa a V-a și 13,66% la clasa a VIII-a. Din aceste date rezultă că cele mai accesibile probe sînt de săritură în lungime și 60 m, și mai puțin accesibile cele de aruncare la distanță cu mingea de oină și de alergare pe 500 m. (tabelele 1 și 4).

2.1.3. **Frecvența absolută și frecvența relativă pe scara de valori** a subiecților pun de asemenea în evidență gradul de accesibilitate al tetratlonului atletic școlar. Astfel la clasa

Tabelul 1

Valoarea medie a datelor motrice pe clase și echivalentul în puncte

Clasa	Număr cazuri	60 m		Lungime		500 m		Aruncare		Total puncte
		Performanță	Puncte	Performanță	Puncte	Performanță	Puncte	Performanță	Puncte	
V	69	11,2	16	2,88	33	2:12	7	14,45	14	70
VI	37	10,5	29	3,11	38	2:09	10	18,40	21	98
VII	31	9,9	44	3,44	46	2:04	16	24,50	33	139
VIII	32	9,7	49	3,56	49	2:01	20	28,75	41	159

a V-a 79,2% dintre subiecți obțin între 60—100 puncte. La clasa a VI-a 72,0% obțin între 70—130 puncte, în timp ce la clasa a VII-a 83,2% obțin între 100—170 puncte, ca la clasa a VIII-a să obțină între 120—220 puncte peste 77,5% dintre subiecți. Deci peste 75% dintre eleve obțin rezultate în apropierea valorii medii. Dealtfel, procentajul elevelor care obțin rezultate sub medie și peste aceasta este egal, fapt ce atestă gradul de accesibilitate al tetratlonului atletic pentru masa elevilor (tabelele 2 și 3).

2.1.4. **Valoarea maximă, minimă și amplitudinea** pun în evidență gradul de accesibilitate în sensul că toți subiecții au reușit să obțină puncte inclusiv cei cu particularități biomotrice care limitează performanța motrică. Diferențierea nivelelor de pregătire este evidențiată la toate clasele, dar mai ales la clasele a VII-a și a VIII-a, unde diferența dintre maximă și minimă, adică amplitudinea, este mai mare de 143 puncte și, respectiv, 210 puncte (tabelul 2).

2.2. Gradul de dezvoltare al calităților motrice

Rezultatele obținute de subiecți evaluate prin tabela de punctaj pun în evidență o serie de date cu privire la gradul de dezvoltare al calităților motrice de bază după cum urmează :

2.2.1. **Viteza de deplasare** (care conține și viteza de reacție, execuție și accelerare) pusă în evidență prin proba de 60 m la care subiecții obțin 34,5 puncte în medie pe ciclul gimnazial adică 22% din totalul punctajului precizat în tabelă arată că elevele prezintă o bună capacitate de viteză, ce se îmbunătățește continuu de la clasa a V-a unde procentul este de 10,66%, la clasa a VIII-a cînd procentul ajunge la 32,66% adică triplîndu-se.

Viteza medie exprimată în m/sec este de 5,35 m/sec. la clasa a V-a,

Tabelul 2

Datele statistice analitice pe clase exprimate în puncte

Clasa	Număr cazuri	Valoare medie	Valoare maximă	Valoare minimă	Amplitudine	Număr cazuri peste $\bar{x}$		Număr cazuri sub $\bar{x}$	
						Număr	%	Număr	%
V	69	70	158	22	136	39	57,5	30	42,5
VI	37	98	159	69	90	15	40,5	22	59,5
VII	31	139	228	85	143	9	29,1	22	70,9
VIII	32	159	305	95	210	16	50	16	50

Frecvența absolută și relativă a subiecților pe scara de valori

Tabelul 3

CLASA a V-a			CLASA a VI-a			CLASA a VII-a			CLASA a VIII-a		
Valori	Frecvență absolută	Frecvență relativă	Valori	Frecvență absolută	Frecvență relativă	Valori	Frecvență absolută	Frecvență relativă	Valori	Frecvență absolută	Frecvență relativă
20 - 30	1	1,4	50 - 60	1	2,4	80 - 90	1	3,2	90 - 100	1	3,1
30 - 40	3	4,2	60 - 70	3	7,2	90 - 100	-	-	100 - 110	3	9,3
40 - 50	7	9,8	70 - 80	4	9,6	100 - 110	7	28,4	110 - 120	4	12,4
50 - 60	7	9,8	80 - 90	8	19,2	110 - 120	4	12,8	120 - 130	1	3,1
60 - 70	9	12,6	90 - 100	8	19,2	120 - 130	4	12,8	130 - 140	1	3,1
70 - 80	12	16,8	100 - 110	4	9,6	130 - 140	6	19,2	140 - 150	2	6,2
80 - 90	15	21,0	110 - 120	3	7,2	140 - 150	-	-	150 - 160	5	15,5
90 - 100	6	8,4	120 - 130	1	2,4	150 - 160	1	3,2	160 - 170	3	9,3
100 - 110	3	4,2	130 - 140	2	4,8	160 - 170	4	12,8	170 - 180	1	3,1
110 - 120	1	1,4	140 - 150	1	2,4	170 - 180	-	-	180 - 190	3	9,3
120 - 130	-	-	150 - 160	2	4,8	180 - 190	-	-	190 - 200	3	9,3
130 - 140	3	4,2	160 - 170	-	-	190 - 200	2	6,4	200 - 210	-	-
140 - 150	1	1,4	-			200 - 210	1	3,2	210 - 220	2	6,2
150 - 160	1	1,4	-			210 - 220	-	-	220 - 230	-	-
-						220 - 230	1	3,2	230 - 240	-	-
-									240 - 250	1	3,1
-									250 - 260	-	-
-									260 - 270	-	-
-									270 - 280	-	-
-									280 - 290	-	-
-									290 - 300	-	-
-									300 - 310	2	6,2

5,71 la clasa a VI-a, 6,06 la a VII-a și de 6,18 la clasa a VIII-a fiind superioară celei corespunzătoare probelor de 25 m și 50 m din S.U.V.A. care prevăd pentru nota 10 o viteză medie de 5,10 m/sec la clasa a V-a, de 5,20 la a VI-a, de 5,81 la a VII-a și de 5,88 la a VIII-a. Și prin aceasta se confirmă accesibilitatea probei de 60 m inclusiv pentru clasele a V-a și a VI-a.

2.2.2. **Forța dinamică a membrelor inferioare,** pusă în evidență prin proba de săritură în lungime cu elan, are, de asemenea, un nivel bun. Se pare că este calitatea motrică cu nivelul de dezvoltare cel mai bun la această vîrstă dintre toate calitățile motrice, fapt atestat de cele 41,5 puncte în medie, adică 27,66% pe întregul ciclu gimnazial. La fel și viteza de deplasare are un caracter ascendent de dezvoltare de la 22,0% la clasa a V-a la 32,66% la clasa a VIII-a.

2.2.3. **Forța dinamică a membrelor superioare (a celui îndeminatic)** — pe baza datelor rezultate din studiu —

Tabelul 4

Procentul realizat de subiecți din valoarea maximă a tabelei

Clasa	La toate probele		60 m		Lungime		500 m		Aruncare	
	$\bar{x}$	%	$\bar{x}$	%	$\bar{x}$	%	$\bar{x}$	%	$\bar{x}$	%
V	70	11,66	16	10,66	33	22,00	7	4,66	14	9,33
VI	98	16,33	29	19,33	38	25,33	10	6,66	21	14,00
VII	139	23,13	44	29,33	46	30,66	16	10,66	33	22,00
VIII	159	26,50	49	32,66	49	32,66	20	13,66	41	27,33
Media pe ciclu	118,5	19,40	34,5	22,98	41,5	27,66	13,2	8,91	27,2	18,18

are un nivel satisfăcător de dezvoltare fiind sub nivelul vitezei de deplasare și a forței dinamice a membrelor inferioare. Procentul mediu pe ciclu este de 18,18%, fiind cuprins între 9,33 la clasa a V-a și 27,33 la clasa a VIII-a.

2.2.4. **Rezistența cardio-respiratorie la efort variabil,** pusă în evidență prin proba de alergare pe 500 m plat, se pare că are nivelul de dezvoltare cel mai scăzut dintre toate calitățile motrice la această categorie de vîrstă. Astfel procentajul mediu pe ciclu este de 8,91%, fiind cuprins între 4,66% la clasa a V-a și 13,66% la clasa a VIII-a. Comparativ însă cu cerințele probelor de rezistență din S.U.V.A., respectiv cea de 600 și 800 m, observăm că viteza medie de deplasare pe 100 m este de 26,4 m/sec. la clasa a V-a, 25,8 m/sec. la clasa a VI-a, 24,8 m/sec. la clasa a VII-a și de 24,2 m/sec. la clasa a VIII-a, valori ce sînt superioare cerințelor probelor S.U.V.A. pentru nota 10 care sînt următoarele : 30,8 m/sec. la clasa a V-a, 28,3 m/sec. la clasa a VI-a, 29,3 m/sec. la clasa a VII-a și 28,7 m/sec. la clasa a VIII-a. Deci superioritatea este evidentă și atestă accesibilitatea probei de 500 m plat pentru această categorie de vîrstă. Valoarea testului „t" este de 4,4 la a V-a, 2,5 la a VI-a, 4,5 la a VII-a și a VIII-a.

Se evidențiază, de asemenea, rezerva de efort de care mai dispun elevele luate în studiu de a parcurge prin alergare o distanță mai mare reducînd viteza de deplasare pînă la cea cerută de probele S.U.V.A. (tabelele 4 și 5).

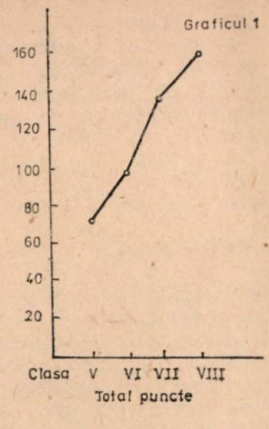
2.3. Dinamica nivelului de dezvoltare al calităților motrice pe ciclul școlar gimnazial

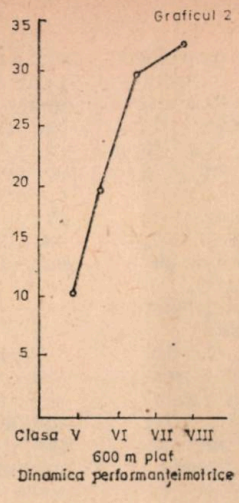
Aplicarea probelor tetratlonului atletic școlar permite punerea în evidență a dinamicii nivelului de dezvoltare al calităților motrice de-a lun-

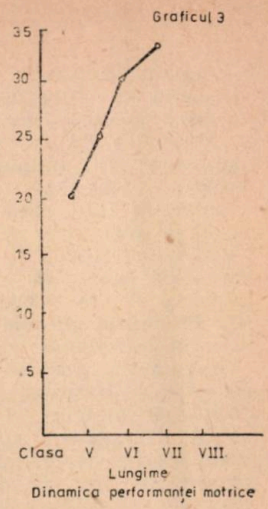
Tabelul 5

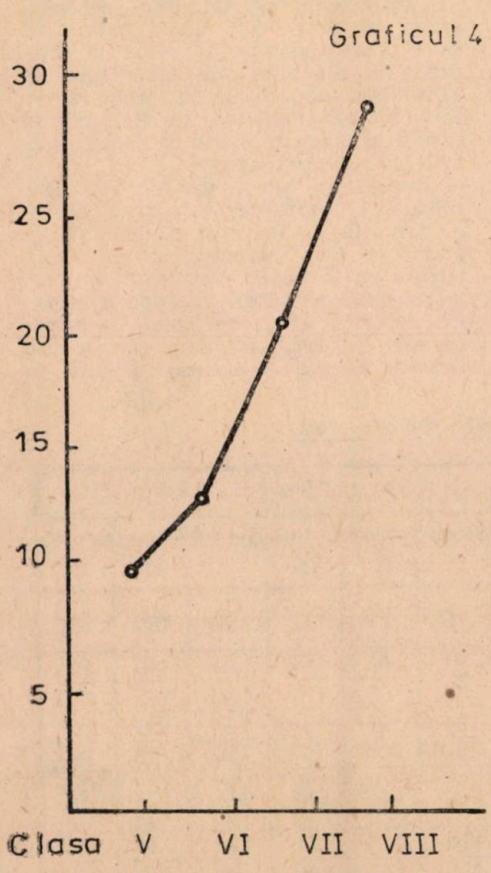
Comparatea vitezelor medii (m/sec) la probele de alergare din SUVA și tetratlonul atletic școlar

Clasa	60 m		25-50 m		t	500 m		600-800 m		t
	Valoare minimă	$\bar{x}$ subiecți	Nota 5	Nota 10	$\bar{x}$-nota 10	Valoare minimă	$\bar{x}$ subiecți	Nota 5	Nota 10	$\bar{x}$-nota 10
V	4,80	5,35	4,31	5,10	0,25	28,2	26,4	35,0	30,8	4,4
VI	-	5,71	4,38	5,20	0,51	-	25,8	32,5	28,3	2,5
VII	-	6,06	5,26	5,81	0,25	-	24,8	32,5	29,3	4,5
VIII	-	6,18	5,31	5,88	0,57	-	24,2	31,9	28,7	4,5





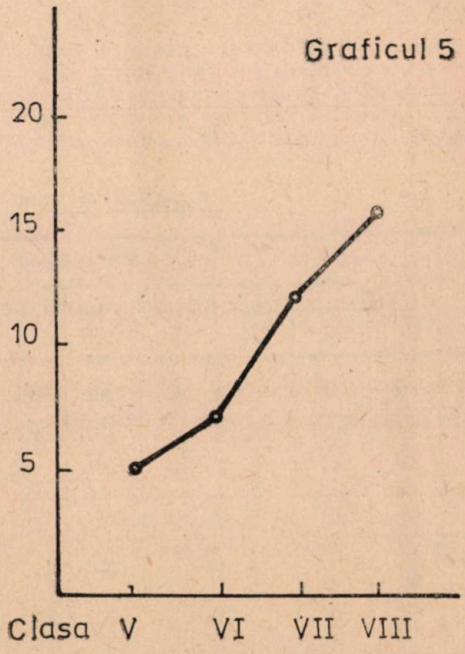




gul perioadei şcolare corespunzătoare ciclului gimnazial.

Din cele prezentate în tabelele 1, 4 şi 5 rezultă următoarele :

— caracterul ascendent al nivelului de dezvoltare al calităţilor motrice de la clasa a V-a la clasa a VIII-a, îndeosebi între clasele a VI-a şi a VII-a, cînd este evident un adevărat salt.



— Luată cantitativ este evidențiată dublarea și chiar triplarea valorilor la toate calitățile motrice de la clasa a V-a la a VIII-a. Astfel, viteza de deplasare se îmbunătățește de la 10,66% la 32,66%, forța dinamică a membrelor inferioare de la 22,0% la 32,66%, rezistența cardio-respiratorie la efort variabil de la 4,66% la 13,66%, iar forța dinamică a membrelor superioare de la 9,33% la 27,33%.

2.4. **Propuneri privind notarea elevilor la tetratlonul atletic școlar**

Propunerile privind notarea elevilor se bazează îndeosebi pe nivelul performanței motrice și pe particularitățile biomotrice ale elevilor. Din acest punct de vedere am împărțit elevele în trei categorii și anume: eleve cu particularități biomotrice inclusiv cele somatofuncționale care limitează performanța motrică, eleve cu particularități biomotrice standard, favorabile performanței motrice și eleve cu particularități biomotrice deosebit de favorabile performanței motrice. La cele trei categorii de nivele de dezvoltare biomotrice, baremurile fixate urmăresc să stimuleze motivația pentru activitatea de educație fizică și sport, interesul pentru dobîndirea unei bune capacități motrice cu funcție socială. În stabilirea baremurilor pe note și clase s-au avut în vedere: datele rezultate din studiu și îndeosebi valoarea medie, dispersia frecvenței relative pe scara de valori și tendința de a solicita capacitatea elevelor din ce în ce mai mult pentru realizarea progresului și exigența tabelei de punctaj a tetratlonului, factori ce vor stimula pe eleve să se pregătească cît mai bine, deopotrivă pe toate, indiferent de particularitățile biomotrice (tabel nr. 6). Propunerile se referă la utilizarea tetratlonului ca ramură de sport în cadrul grupei a II-a din S.U.V.A.

3. CONCLUZII

Pe baza rezultatelor obținute se pot trage concluziile următoare:

— Nivelul de dezvoltare al capacității motrice al fetelor din ciclul școlar gimnazial, așa cum se prezintă el heterogen, este compatibil cu susținerea efortului specific tetratlonului atletic.

— Tetratlonul atletic este accesibil masei elevilor, din ciclul gimnazial, și se poate constitui în probe de verificare a nivelului de dezvoltare al calităților motrice și în probă sportivă în care elevele să fie inițiate spre a o practica avînd în vedere valențele sale instructive.

— Aprecierea atît a gradului de dezvoltare al calităților motrice, cît și a nivelului de însușire ca ramură de sport se face obiectiv, precis după tabela de punctaj permițînd o evaluare reală a valorii motrice a elevilor datorită scării de valori multiple pe care le are, ce poate constitui o valoare stadiul, absolută, la care se

Tabelul 6

Propuneri privind notarea elevelor

NOTA	CLASA a V-a			CLASA a VI-a			CLASA a VII-a			CLASA a VIII-a		
	Grupa I	Grupa II	Grupa III	Grupa I	Grupa II	Grupa III	Grupa I	Grupa II	Grupa III	Grupa I	Grupa II	Grupa III
5	30	40	60	50	60	80	70	85	110	90	105	120
6	31/40	50/60	61/70	51/60	61/70	81/90	71/80	86/95	111/120	91/100	106/115	121/130
7	41/50	61/70	71/80	61/70	71/80	91/100	81/90	96/105	121/130	101/110	116/125	131/140
8	51/60	71/80	81/90	71/80	81/90	101/110	91/100	106/115	131/140	111/120	126/135	141/150
9	61/70	81/90	91/100	81/90	91/100	111/120	101/110	116/125	141/150	121/130	136/145	151/160
10	71/80	91/100	101/110	91/100	101/110	121/131	111/120	126/135	151/160	131/140	146/155	161/170

pot raporta nivelele atinse de elevi de-a lungul perioadelor de timp, de la cele anuale, la mai mulți ani, cel puțin patru.

— Se impune acordarea unei atenții deosebite pentru dezvoltarea forței dinamice a membrelor superioare și centurii scapulare și rezistenței cardio-respiratorii la efort variabil, pentru a le aduce la nivelul vitezei și forței dinamice a membrelor inferioare.

— Faptul că tetratlonul conține deprinderi sportive și solicită calitățile motrice în mod integrativ îl face accesibil atît pentru elevii cu ușurință în învățarea motrică, cît și pentru cei cu nivel bun de dezvoltare al calităților motrice, stimulîndu-i în egală măsură și pe unii și pe ceilalți pentru a-și îmbunătăți nivelul capacităților motrice.

— Propunerile făcute pentru aprecierea în note este strict orientativă și se referă la tetratlon ca ramură de sport în cadrul grupei a II-a de probe S.U.V.A.

BIBLIOGRAFIE

* * * — Rezoluția Conferinței pe țară a mișcării sportive din 5—6 martie 1982.

* * * — Programa de educație fizică pentru clasele V—VIII din 1979.

* * * — Instrucțiunile privind aplicarea sistemului unic de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor nr. 8539/1974.

Ardelean T. — Predarea atletismului în educația fizică școlară. E.F.S. 1—11/1979.

Demeter Andrei — Bazele fiziologiei și biochimiei ale calităților fizice. Ed. Sport-Turism, 1981.

Gîrleanu D., Tănăsescu Irena — Poliatloane. Ed. Sport-Turism, 1981.

I. BRATU : Etude concernant l'utilisation du tétrathlon athlétique scolaire en tant qu'épreuve de valorisation des élèves (filles) du cours gymnasial inférieur, dans le cadre du S.U.V.A.

Le système unique de vérification et d'appréciation des élèves en éducation physique (S.U.V.A.), institué il y a dix ans, est devenu un instrument objectif de vérification et d'appréciation du niveau d'instruction des élèves et, implicitement, de la qualité de l'activité didactique et éducative déroulée par les professeurs.

Ces dernières années, les spécialistes réclament l'amélioration du S.U.V.A. du point de vue du contenu, du mode d'évaluation des résultats.

En vertu des résultats obtenus, on peut en conclure :

Le tétrathlon athlétique est accessible à toutes les élèves du cycle gymnasial ; il peut être constitué d'épreuves vérifiant le niveau de développement des qualités motrices et d'une épreuve sportive des élèves déjà initiées.

Le degré de développement des qualités motrices et le niveau d'instruction dans la branche sportive peuvent être appréciés de manière objective et précise en utilisant le tableau de pointage.

L'appréciation par des notes est strictement un indice d'orientation.

I. BRATU : Survey of the Use of Athletic Tetrathlon in Schools as a Test within the Single Verification and Estimation System of 1st to 4th Form High School Pupils

The single verification and estimation system for pupils in physical education introduced ten years ago has become an objective instrument in the verification and estimation of the pupils' training level and implicitly of the quality of the teaching and educational activities of the respective teachers.

In recent years experts have increasingly dwelt on the necessity of improving the verification and estimation system with regard to content and the manner of estimating the results scored.

Relying on the results obtained, the following conclusions may be drawn :

The athletic tetrathlon is accessible to all schoolchildren up to the fourth high school form ; it may consist of tests whereby the development level of motory qualities is verified and of a sports test whereby pupils are guided towards practice with an eye to its educational value.

The development of motory qualities and the skill shown in a certain branch of sports are estimated objectively, precisely, in accordance with the scoring tables.

The marks should only serve as a guide.

CAPACITATEA DE EFORT LA ELEVII TREPTEI I DE LICEU COMPARATIV CU CEA A FOTBALIŞTILOR JUNIORI

Prof. IOAN ERNEST ILEA
Prof. LEON PETRE STOICA
Liceul industrial—Vulcan

Studiul nostru a pornit de la: „...între posibilităţile de efort fizic mai ales şi **solicitările la care sînt supuşi** aceşti tineri pe plan fizic, există un decalaj care se repercutează negativ asupra tineretului..." (3, p. 9 — sublinierile ne aparţin). Am dorit să constatăm dacă capacitatea de efort a liceenilor din Valea Jiului se înscrie în limitele normale, fapt pentru care am purces la prezentul studiu.

MATERIAL ŞI METODE

Examinările noastre au avut la bază determinarea capacităţii de efort prin testul Ruffier şi probele de control conform S.U.V.A. Înainte de a detalia acest capitol să facem cunoscute următoarele :

— testul Ruffier serveşte la determinarea capacităţii de efort după modificările frecvenţei cardiace în perioada de revenire. Indicele l-am calculat după formula :

$$(P+P_1+P_2)—200/10,$$

iar testul a constat în efectuarea a 30 de genuflexiuni în 45 de secunde (2, p. 140 şi în continuare). Am dorit să facem această precizare deoarece in literatura de specialitate au apărut mai multe păreri : numitorul nu este 10, ci 16 (5, p. 76 şi 4, p. 9), iar cele 30 de genuflexiuni se efectuează nu în 45 de secunde, ci într-un minut (1, p. 173) ;

— în vederea studiului nostru am examinat 101 elevi nesportivi, aparţinînd claselor a IX-a şi a X-a, 29 de elevi, fotbalişti — juniori II la „Minerul" Paroşeni şi „Minerul" Vulcan (cu toţii elevi la liceul nostru) şi 16 elevi, fotbalişti — juniori I la „Jiul" Petroşani (pe aceştia din urmă i-am testat doar din dorinţa de a oferi sursă de comparaţie elevilor fotbalişti de la liceul nostru) ;

— în anul şcolar 1982—1983 am determinat capacitatea de efort, conform testului Ruffier, de 5 ori, iar indicii iniţiali şi finali i-am comparat cu rezultatele probelor de control (S.U.V.A.), care s-au dat la începutul şi sfîrşitul anului şcolar (din aceste probe noi vom trata doar probele de viteză şi forţa membrelor inferioare) ;

— deoarece primele testări nu ne-au satisfăcut, am decis să mărim solicitările fizice pentru cei nesportivi (fotbaliştii pregătindu-se în secţiile de fotbal), prin activităţi suplimentare cele de educaţie fizică şcolară, după cum urmează : în trimestrele I şi III am introdus cîte două lecţii de handbal a cîte 60 de minute pe săptămînă (în cadrul acestor ore preponderent fiind jocul bilateral — cei nominalizaţi au fost împărţiţi pe grupe valorice a cîte 10 elevi), iar în trimestrul II activitatea s-a desfăşurat printr-o lecţie de handbal, una de schi şi un concurs de schi în zilele de duminică ; în cadrul lecţiilor de schi am predat tehnica schiului alpin, la nivel de începători, numărul mare de repetări în coborîri oblice şi directe obligînd elevii la repetate urcări nemecanizate ceea ce, normal, a dus la îmbunătăţirea capacităţii de efort — o lecţie de schi avea o durată de 120—140 de minute, timp în care s-au efectuat 14—16 coborîri a cîte 180—220 m „bucata", iar în zilele de duminică programul a durat între orele 9—12, concursul fiind precedat de perfecţionarea tehnicii şi a calităţilor motrice (bineînţeles că toate acestea coroborînd cu starea vremii şi a zăpezii).

PREZENTAREA REZULTATELOR

Mediile rezultatelor obţinute la testările din lunile octombrie-noiembrie

Tabelul 1

Probele / subiecții	Indicele Ruffier	Săritura în lungime fără elan (m)	Alergarea pe 50 m (sec.)
Elevii nesportivi	7,98	1,95—2,00	7,92—7,87
Fotbaliștii — juniori II	6,30	—	—

(am ținut seamă și de perioadele de intrare în practica productivă a elevilor) sînt prezentate în tabelul 1.

Observații : la probele fizice, primele cifre reprezintă mediile claselor a IX-a, iar celelalte se referă la clasele a X-a ; pentru elevii fotbaliști — juniori II nu am specificat mediile probelor fizice deoarece ei sînt dispersați în cei 4 ani ai liceului.

noi, sînt mari, încadrînd subiecții în categoria „mediocră" (= 5,1—10) ; elevii fotbaliști, prin indicele Ruffier, nu dovedesc faptul că ei practică fotbalul cu tendința de performanță (sau să tragem concluzia că procesele instructiv-educative nu sînt programate și conduse **științific ?)** ; cei mai bine se prezintă juniorii de la „Jiul" Petroșani, dar și ei sînt sub cerințele

Tabelul 2

Probele / subiecții	Indicele Ruffier	Săritura în lungime fără elan (m)	Alergarea pe 50 m (sec.)
Elevii nesportivi	6,38	2,08—2,14	7,54—7,49
Fotbaliștii — juniori II	5,73	—	—
Fotbaliștii — juniori I („JIUL")	5,28	—	—

Rezultatele intermediare nu le prezentăm deoarece le-am determinat numai în vederea verificării eficienței muncii noastre (retroacțiune). Rezultatele finale recoltate în perioada mai-iunie le prezentăm în tabelul 2

CONCLUZII

1. Din păcate, mediile indicelui Ruffier, în toate cazurile studiate de

sportului de performanță ! Cu această ocazie ne permitem o sugestie : o echipă care prin cei 11 titulari prezintă o medie a indicelui Ruffier net superioară față de adversara sa, înseamnă că are (nu 11 ci,) cel puțin 12 jucători pe teren !

2. Constatăm o strînsă interdependență între îmbunătățirea capacității de efort și rezultatele obținute cu ocazia trecerii probelor de control !

3. Spre sfîrșitul anului școlar toți

Tabelul 3

Probele / subiecții	Indicele Ruffier	Săritura în lungime fără elan (m)	Alergarea pe 50 m (sec.)
Elevii nesportivi	1,60	1,13—0,14	0,38—0,38
Fotbaliștii — juniori II	0,57	—	—

indicii investigați s-au îmbunătățit, ceea ce justifică întreprinderea noastră ; progresul elevilor fotbaliști — juniori II este sub cel al elevilor nesportivi (ceea ce confirmă afirmațiile noastre de la punctul 1).

4. Examinările medicale se impun și-n cadrul orelor de educație fizică școlară, iar testul Ruffier, prin accesibilitatea sa, îl recomandăm ca fiind obligatoriu, prin el putînd obține informații directe privind eficiența lecțiilor programate și conduse de noi.

5. Capacitatea de efort se poate îmbunătăți prin conștientizarea elevilor că o bună pregătire fizico-sportivă echivalează cu mărirea indicilor de sănătate !

BIBLIOGRAFIE

1. * * * : C.N.E.F.S. — Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică, Studii de sociologie, psihologie, biologie și metodică a educației fizice (sub redactarea dr. ALEXE NICU), Ed. Stadion, București, 1970.
2. DRAGAN I. (coordonator) : Elemente de investigație în medicina sportivă, Ed. Stadion, București, 1970.
3. DRAGAN I. : Sănătatea — o performanță ?, Ed. Albatros, București, 1980.
4. ICLOZAN GH. : Creșterea eficienței lecțiilor de educație fizică desfășurată în sala de clasă și contribuția lor la dezvoltarea calităților motrice (forță), în rev. Educație Fizică Sport nr 10/1982.
5. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice școlare, Ed. Sport-Turism, București, 1980.

L. P. STOICA, I. E. ILEA : La capacité d'effort des élèves du premier cycle de lycée comparativement à celle des footballeurs juniors

On présente les résultats d'une étude concernant la détermination de la capacité d'effort, par le test Ruffier, et les essais de contrôle du système unitaire de vérification et d'appréciation ; L'étude a été effectuée avec 101 élèves non-sportifs des classes IX et X, 29 élèves footballeurs-juniors II et 16 élèves footballeurs-seniors I. Malheureusement, dans tous les cas étudiés, les moyennes de l'indice Ruffier sont élevées, encadrant les sujets dans la catégorie médiocre ; dans le cas des élèves footballeurs-juniors II, on constate qu'ils ne pratiquent pas le football en ayant la tendance normale vers la grande performnace. L'amélioration des indices des juniors II, étudiés vers la fin de l'année scolaire, était au-dessous du niveau de ceux des élèves non-sportifs et, naturellement, des juniors I. La capacité d'effort peut être améliorée en faisant comprendre aux élèves qu'un bon entraînement physique sportif équivant à la hausse des indices de santé.

L. P. STOICA, I. E ILEA : The Effort Capacity of First Stage Secondary School Pupils Comparatively with that of Junior Football Players

The results are presented of a research work directed towards establishing the effort capacity by the Ruffier test, as well as the control trials of the unitary checking and entimation system. The pupils put to test included : 101 pupils of the 9th and 10th class practising no high performance sports, 29 second category junior football plaiyng pupils and 16 first category junior football playing pupils. Unfortunately, the averages of the Ruffier index in all cases under study have been elevated, situating the individuals in a mediocre class, while in the case of second category junior football playing pupils it becomes evident that they do not play football naturally aiming at high performances, the improvement of the indices investigated towards the end of the school year being under the level scored by pupils practising no high performance sports and under that of first category juniors. The effort capacity can be improved by making the pupils fully aware of the importance of good physical-sports training for a sound health.

DEPISTAREA DEFICIENȚELOR FIZICE LA ELEVI ÎN CADRUL ORELOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI RECUPERAREA LOR

Prof. STELA COMAN
Casa de copii școlari BUDĂI
Com. Podul Iloaiei, jud. Iași

Profesorilor de educație fizică le revine sarcina de a pregăti tineri sănătoși, armonios dezvoltați pentru comanda socială. Dar, tot ei au datoria de a depista toate deficiențele fizice întîlnite la copii, de a le recupera pe cît posibil în cadrul lecțiilor de educație fizică sau să-i îndrepte spre centrele de recuperare specifice, pentru ca mai tîrziu și acești copii să fie redați societății care așteaptă tineri cu minte și corp sănătos, care să pună în aplicare toate cuceririle tehnico-științifice în toate domeniile.

De aceea, alături de testările prin probele SUVA, trebuie să fie efectuat și un control medical. Dar mai întîi să lămurim ce este noțiunea de deficiență fizică : deficiența fizică se referă la abaterile de la forma și funcțiunea normală a diverselor segmente ale aparatului locomotor. Totuși ne permitem să folosim definiția lui **Adrian N. Ionescu** care are meritul de a fi dat una dintre cele mai complexe definiții : **„orice abatere de la normal în forma și funcțiunile organismului, care tulbură creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului, îi modifică aspectul exterior, îi reduce aptitudinile și puterea de muncă productivă".**

Deficiențele fizice pot fi grupate astfel :

1. deficiențe de creștere și dezvoltare a organismului ;
2. deficiențe fizice segmentare și globale ale aparatului locomotor.

1. Deficiențele de creștere și dezvoltare a organismului pot fi grupate astfel :

a) prin insuficiență : hiposonia, nanismul (hipofizat sau tiroidian) ;

b) prin exces : hipersonia (talia pînă la 200 cm), gigantismul (talia peste 200—250 cm) ;

c) prin asimetrie : datorită sechelelor traumatice sau paralitice, segmentul afectat se dezvoltă sub nivelul celui sănătos. Dizarmonia este pe orizontală ;

d) prin disproporție : dizarmonia este pe verticală.

2 Deficiențele fizice segmentare și globale ale aparatului locomotor pot fi clasate astfel :

a) congenitale sau dobîndite (rezolvarea lor este de domeniul chirurgical) ;

b) funcționale : atitudini vicioase care au drept cauză natura habituală, activitatea profesională, insuficiența musculo-ligamentară, funcția compensatorie și de echilibrare a corpului, miopia ;

c) patologice : modificări de structură și formă a segmentelor organismului. Se caracterizează printr-o instalare mult mai rapidă decît cele funcționale și au o gravitate mult mai mare.

Totuși, deficiențele au fost împărțite în două mari grupe aproape unanim acceptate :

I. SEGMENTARE — o abatere de la funcția normală a unui singur segment sau a unui număr limitat de segmente ale organismului ;

II. GLOBALE — o sumă de deficiențe segmentare.

I. **Deficiențele segmentare** sînt împărțite în opt grupe :

1. **Cap și gît** (Torticolis) prin : diformități congenitale osoase, retracție musculară cîștigată prin : cicatrice, morb Pott, infecțiile faringelui ,reumatism, discopatii, deficiențe oculare, deficiențe auditive, afecțiuni — fizice, psihice.

2. **Umerii** — datorită folosirii inegale a membrelor superioare în transportarea unor greutăți. Pot fi : umeri țepoși, umeri ridicați, umeri în epoleți.

3. **Deficiențele toracelui — dobîndite** (rahitic, pottic, emfizematos, asimetric, scoliotic, paralitic), sau **congenitale** (torace în carenă-sternul mult înaintea coastelor —, torace cu înfundare sternală, torace bombat).

Educție fizică și sport. nr. 10, 1983, pag. 25

4. **Deficiențele abdomenului** se caracterizează prin : distensia peretelui abdominal — cauzat de sedentarism sau exces alimentar —, rupturi musculare ale pereților abdominali, soldate cu hernii sau eventrații ale anselor intestinale.

5. **Deficiențele de coloană** — în PLAN SAGITAL :

a) **Cifozele — funcționale :** habituală, de creștere, profesională, compensatorie, cifoza miopilor ; **patologice :** congenitale, traumatice, infecțioase, distrofii osoase, reumatice, paralitice — poliomielită, endocrino-metabolice, diverse (senilă, psihoneurotică, tetanică, medicamentoasă).

b) **Spate rotund** — prezintă o arcuire a coloanei în plan transversal a elementelor anatomice ale spatelui și una în plan sagital.

c) **Lordoza** — la nivelul segmentului lombar și cervical poate fi : **funcțională** — atitudine lordotică, habituală, profesională, compensatorie sau **patologică** — congenitale, endocrino-metabolice-rahitice, paralitice-poliomielite, neurologice-miopatice, reumatice, traumatice, diverse.

d) **Cifo-lordoza** — asocierea celor două deficiențe. Se realizează mai rar în mod simultan.

e) **Spate plan** — insuficienta dezvoltare a curburilor coloanei vertebrale din plan sagital. Caracteristic — o rigiditate mărită a trunchiului — congenital, traumatic, patologic, plan funcțional.

DEFICIENȚELE COLOANEI ÎN PLAN FRONTAL

a) **Scolioza** — cu o singură curbură — dreaptă sau stîngă ; cu două curburi — totală sau în „S".

Scolioza poate fi : **functională** — atitudine scoliotică, atitudine habituală ; **structurală** — de cauză cunoscută — congenitală, rahitică, paralitică, reumatică, traumatică, infecțioasa TBC, neurologică, isterică ; de cauză necunoscută — idiopatică.

b) **Cifo-scolioza** — o asociere între cele două deficiențe

6. **Deficiențele omoplaților :**

a) omoplați desprinși ;

b) amputația, malformații, lipsuri ;

7. **Deficiențele bazinului** — mai rar întîlnite.

8. **Deficiențele membrelor superioare :**

a) lungimea, grosimea, prin atrofierea mușchilor :

b) amputația, malformații, lipsuri ;

c) coate „valgum" — antebrațul nu se continuă în axul brațului, ci formează un unghi deschis în afară în formă de „y" ;

d) coate „varus" — unghiul deschis spre interior ;

e) coate recurbate — extensia antebrațului depășește orizontala formînd cu brațul un unghi cu deschidere posterioară.

9. **Deficiențele membrelor inferioare**

a) deficiențele fizice ale genunchiului : „valgum", în „varus" ;

b) deficiențe fizice ale labei piciorului : „varus", eqvin, var-eqvin, „valgum", plat, scobit.

La membrele inferioare mai întîlnim : luxații coxo-femurale, picioare strîmbe congenital, sechele poliomielitice, artroza șoldului, a genunchiului, artroza sacro-iliacă, entorsele de genunchi, leziunile de menisc, fracturile.

10. **Deficiențele aparatului cardio-vascular**

Mai pot fi întîlnite deficiențe ale sistemului nervos, ale aparatului digestiv, genital, urinar, ale glandelor endocrine, ale organelor de simț etc., dar acestea vor fi mai greu depistate de către profesorul de educație fizică.

Depistarea deficiențelor fizice se face prin următoarele procedee :

1. observații ;

2. examenul antropometric (greutate, talie, perimetrul toracic, perimetrul abdominal), al capacității mintale ;

3. examenul static sau somatoscopic se face din : față, profil, spate, în pozițiile : șezînd, culcat, atîrnat ;

4. examenul dinamic constă în executarea unor mișcări de flexie, extensie, îndoiri laterale, răsuciri, care ne dau indicații referitoare la suplețea și mobilitatea coloanei ;

5. examenul radiologic ;

6. procedeul STAGNARA — se ia un fir de ață cu plumb la capătul inferior care se apropie de coloana vertebrală pînă ce acesta ia contact cu cel mai posterior punct al ei, care se notează cu „C". Se măsoară apoi cu ajutorul riglei pe orizontală distanța de la fir la celelalte puncte : sacral — în fundul plicii interfesiere, lombar la nivelul maximal al concavității lombare, de obicei în dreptul vertebrei 14, la nivelul maximal al convexității în dreptul vertebrelor D6-D7, cervical — la nivelul apofizei spinoase a vertebrei C7. Valorile găsite ne ajută să găsim deviația coloanei vertebrale.

Profesorul de educație fizică trebuie să țină permanent legătura cu cabinetul medical, care îl va ajuta să descopere deficienții fizic din școală și este bine ca în caietul de evidență să fie notate.

Mijloacele folosite în recuperarea deficiențelor fizice pot fi multe și variate. Se pot folosi exerciții simple și cu obiecte, executate din toate pozițiile. Aceste exerciții pot fi folosite în veriga a II-a a lecției pentru încălzirea aparatului locomotor sau în veriga a VII-a pentru dezvoltarea calităților fizice, dar pot fi folosite și individual de către copil în afara lecției de educație fizică.

Profesorilor de educație fizică le revine sarcina de a grupa elevii după gravitatea deficienței, de a le alcătui programe de lucru individuale și de a-i îndrepta spre centrele de recuperare pe cei cu deficiențe mai grave. De asemenea, trebuie să fie la curent cu exercițiile folosite la serviciile de specialitate și lunar să țină legătura, pe cît posibil, cu aceste cabinete medicale de recuperare.

BIBLIOGRAFIE

1. BACIU CL. : Programe de gimnastică medicală, Ed. Stadion, București, 1974.
2. BRATU A. I. : Gimnastica pentru prevenirea și corectarea dficiențelor fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
3. DRĂGAN I. : Cultura fizică medicală, Ed. Sport-Turism, București, 1981.
4. VLAD T. : Curs de cultură fizică medicală, Ed. Univ. Iași, 1972.

STELA COMAN : Dépistage des déficiences physiques des élèves dans le cadre des lessons d'éducation physique et récupération de ces élèves ajutani que possible

On passe en revue les déficiences physiques des élèves — déficiences de croissance et de développement de l'organisme ou déficiences physiques segmentaires ou globales de l'appareil locomoteur. On présente le mode de dépistage des déficiences physiques dans le cadre de l'école, le moment le plus propice lorsque certaines attitudes déficientes ne sont pas encore installées en tant que déficiences physiques, plus difficilement ou impossible à récupérer. L'auteur insiste sur la tâche qu'incombe aux professeurs d'éducation physique de dépister les déficiences physiques débutantes de leurs élèves et recommande d'utiliser des moyens propres à l'éducation physique en vue de récupérer ou de diminuer ces déficiences dans le cadre des lessons d'éducation physique ; ces moyens seront différenciés selon les élèves respectifs.

STELA COMAN : Tracing of Pupil's Physical Deficiencies During Physical Education Lessons and their Possible Recovery

The paper makes a survey of the pupils' physical deficiencies, which are either organism growth and development deficiencies or segmentary and total physical deficiencies of the locomotory apparatus. A presentation is moreover made of the manner to trace physical deficiencies during schooling, the best moment when certain deficient attitudes have not yet become physical deficiencies which are more difficult of impossible to recover. The author specifies that physical education teachers have the special task to trace the pupil's incipient physical deficiencies, as well as to use the ways and means specific to physical education for recovering or diminishing them during physical education lessons, of a different content function of the relevant pupils.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

MODELELE DE SIMILITUDINE TEMPORALĂ ŞI EVALUAREA REZULTATELOR ÎN CANOTAJUL DE PERFORMANŢĂ

Prof. CORNELIU RĂDUŢ
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F,S.

1. CONSIDERAŢII GENERALE

Cibernetica îşi alege — de regulă — metodele în concordanţă cu scopul teoretic şi practic pe care-l vizează. Astfel, urmărind studiul laturilor generale şi comune ale sistemelor, laturi exprimate în structura şi dinamica proceselor de dirijare şi control, cibernetica trebuie să apeleze în mod necesar la o metodă care să-i permită obţinerea unei **clase omogene** dintr-o mulţime de clase cantitativ eterogene. Or, aceasta nu poate fi alta decît **metoda analogiei.**

2. IPOTEZE DE CERCETARE

În dorinţa noastră de a modela „relaţiile de timp" care se structurează eterogen în canotaj, respectiv în cele opt probe masculine şi şase feminine, am apelat la **metoda analogiei,** ca metodă cibernetică în vederea elaborării unor modele normative pentru a putea optimiza comparabilitatea diferitelor tipuri de schifuri sau, mai precis, pentru a egaliza, a aduce la acelaşi numitor comun nivelurile lor valorice.

Ţinînd seama de faptul că analogia se bazează pe asemănarea între probe după anumite însuşiri sau relaţii, am construit o schemă în baza următorului raţionament :

$\Delta vds = 8+1 \rangle 4vfc \rangle 4rfc \rangle 4+1 \rangle 2v \rangle 2fc \rangle S1(M)$

$\Delta vds = 8+1 \rangle 4+1v \rangle 4+1r \rangle 2v \rangle 2fc \rangle S1(F)$

ceea ce vrea să reprezinte că diferenţele vitezelor de deplasare a schifurilor (Δvds) de 8+1 sînt mai mari faţă de patru vîsle (cu sau fără cîrmaci) ; la rîndul lor au o viteză mai mare faţă de 4+1 ş.a.m.d.

3. SARCINI

3.1. Stabilirea vitezelor medii omogene ale schifurilor pe distanţele clasice.

3.2. Precizarea diferenţelor temporale între diferite tipuri de ambarcaţii.

3.3. Egalizarea valorilor temporale între tipurile de ambarcaţii.

3.4. Ierarhizarea valorilor temporale între diferitele tipuri de ambarcaţii.

3.5. Crearea unor modele de similitudine temporală ale tuturor tipurilor de ambarcaţii de nivel mondial şi de evaluare valorică a lor.

4. MATERIAL ŞI METODĂ

Am prelucrat rezultatele campionatelor mondiale (17), europene (20), Jocuri Olimpice (7) şi regatele internaţionale importante (Moscova, Grünau, Duisburg, München, Essen, Lucerna (36) etc.) începînd cu anul 1956, deci în 26 de ani. Astfel, am dispus de un material vast şi valoros. Am stabilit diferenţele între probe şi am calculat intervalele omogene între diferitele tipuri de ambarcaţii, utilizînd **valorile medii.**

5. REZULTATE OBŢINUTE

Pe baza calculului statistic efectuat, am stabilit diferenţele optime între cele 8 probe masculine şi 6 feminine, precizînd valorile temporale competitive pe plan mondial, respectiv obiective cifrice pentru cucerirea medaliilor raportate la nivelul anilor 1983—1984.

În **tabelele 1—2** sînt prezentate modelele temporale în probele mas-

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1983, pag. 28

Modele de similitudine temporală în canotajul de înaltă performanță

CANOTAJ MASCULIN — Tabelul 1

Proba	Timp pe 2000 m (min)	Diferența (sec.)	Model (%)	Viteza medie de deplasare (m/s)	Pentru o lungime de barcă sînt necesare:	
					lungime de barcă	sec.
8 +	5'39"	0'	100	5,90	17,50	3,0
4 x	5'52"	+ 13"	96	5,68	12,00	2,1
4 -	6'06"	+ 27"	93	5,46	12,00	2,2
4 +	6'14"	+ 35"	90	5,35	13,50	2,5
2 x	6'24"	+ 45"	88	5,21	10,00	1,9
2 -	6'44"	+ 65"	84	4,95	10,00	2,0
1 x	7'04"	+ 85"	80	4,72	7,50	1,6
2 +	7'09"	+ 90"	79	4,66	10,50	2,2

CANOTAJ FEMININ — Tabelul 2

8 +	2'57"	0"	100	5,65	17,50	3,1
4 x	3'09"	+ 12"	94	5,29	13,50	2,5
4 +	3'19"	+ 22"	89	5,03	13,50	2,7
2 x	3'22"	+ 25"	88	4,95	10,00	2,0
2 -	3'31"	+ 34"	84	4,74	10,00	2,1
1 x	3'37"	+ 40"	82	4,61	7,50	1,6

culine și feminine cu posibilitatea ierarhizării valorice a oricărui rezultat, obținut într-un concurs sau pistă de control. Exemplu de interpretare : dacă un echipaj de 8+1 obține un rezultat de 5'39" el este similar valoric cu 7'09" în 2+1 deoarece diferența de timp între un 8+1 și 2+1 este de 90". Dacă un echipaj de 2+1 obține un rezultat de 7'10" înseamnă că este mai slab valoric decît 8+1 cu 1". În asemenea manieră se poate interpreta valoarea oricărui echipaj din cele 14 probe din canotajul academic.

Tabelele 3—4 reprezintă diferențele omogene temporale (în sec.) între cele 8 probe masculine și 6 feminine cu 86 posibilități de evaluare a valorii performanțiale a probelor.

Tabelul 5 ierarhizează valoric fiecare probă la CM feminin din 1982, atît a echipajelor cîștigătoare cît și a echipajelor României.

6. CONCLUZII

Pe baza rezultatelor înregistrate la J.O., C.M. C.E. și la mai multe regate internaționale din ultimii 26 de ani și prin prelucrarea lor statistică am elaborat modele de similitudine temporală în canotaj, ceea ce oferă posibilitatea evaluării valorice a fiecărui echipaj în raport cu cerințele mondiale. Susținem că modelele au valabilitate cel puțin două cicluri olimpice, după care reclamă ameliorări.

Diferențe omogene temporale (sec.) în funcție de vitezele de deplasare a schifurilor (Δ ± f vds)

CANOTAJ MASCULIN — Tabelul 3

Proba	8 +	4 x	4 -	4 +	2 x	2 -	1 x	2 x
8 +		+13	+27	+ 35	+45	+ 65	+ 85	+ 90
4 x	-13		+14	+ 22	+ 32	+ 52	+ 72	+ 77
4 -	- 27	- 14		+ 8	+ 18	+ 38	+ 58	+ 63
4 +	- 35	- 22	- 8		+ 10	+ 30	+ 50	+ 55
2 x	- 45	- 32	- 18	- 10		+ 20	+ 40	+ 45
2 -	- 65	-52	- 38	- 30	- 20		+ 20	+ 25
1 x	- 85	- 72	- 58	+ 50	- 40	- 20		+ 5
2 +	- 90	- 77	- 63	- 55	- 45	- 25	- 5	

CANOTAJ FEMININ — Tabelul 4

Proba	8 +	4 x +	4 +	2 x	2 -	1 x
8 +		+ 12	+ 22	+ 25	+ 34	+ 40
4 x +	- 12		+ 10	+ 13	+ 22	+ 38
4 +	- 22	- 10		+ 3	+ 12	+ 28
2 x	- 25	- 13	- 3		+ 9	+ 25
2 -	- 34	- 22	- 12	- 9		+ 6
1 x	- 40	- 38	- 28	- 25	- 6	

Tabelul 5

ANALIZA SINTETICĂ A IERARHIEI VALORICE ÎN CURSELE FINALE ALE C.M. DIN 1982

Proba	Model ideal cerințe pentru medalii C.M.			Model real — Câștigători					Model real — ROMÂNIA			
	Timp ideal	Diferențe în secunde	Viteza (m/sec.)	Timp realizat	Diferențe între probe	Diferențe față de ideal	Viteza (m/sec.)	Ierarhie valorică	Timp realizat	Diferențe față de ideal	Ierarhie valorică	Viteza (m/sec.)
8 +	3'00	0 "	5,55	2.57,97	0 "	- 2"03	5,61	IV	3.03,02	+ 3"02	IV	5,46
4 x	3'12"	12 "	5,20	3.07,58	9 "61	- 4"42	5,33	III	3.16,63	+ 4" 63	V	5,08
4 +	3'22"	22 "	4,95	3.17,16	19 "19	- 4"64	5,07	II	3.19,71	- 2" 29	I	5,00
2 x	3'25"	25 "	4, 87	3.19,47	21 "50	- 5"53	5,01	I	3.25,53	+ 0" 53	II	4,86
2 -	3'34"	34"	4,67	3.32,41	34"44	- 1"59	4,70	V	3.41,07	+ 8 "07	VI	4,52
1 x	3'40"	40 "	4,54	3.42,83	34"86	+ 2"83	4,4877	VI	3.42,92	+ 2 " 92	III	4,4859

C. RĂDUȚ : Modèles de similitude de temps et d'évaluation des résultats dans le canotage de performance

Afin de modéler les „relations de temps", dont la structure est hétérogène dans le domaine du canotage (les huit épreuves masculines et six féminines), on a eu recours à la méthode analogique, en tant que méthode cybernétique, en vue d'élaborer des modèles de normes permettant d'optimiser la comparaison des différents types de skiffs, ou plus précisément, pour égaliser leurs niveaux de valeur.

En considérant du point de vue statistique les résultats enregistrés aux Jeux Olympiques, aux Championnats mondiaux, aux Championnats européens et à plusieurs régates internationales de ces 26 dernières années, j'ai élaboré des modèles de similitude de temps pour le canotage ; ceci permet d'établir la valeur de chaque équipage par rapport aux exigences mondiales.

Selon l'auteur, ces modèles sont valables au moins deux cycles olympiques, ensuite ils doivent être améliorés.

C. RĂDUȚ : Models of Temporal Similitude and of Result Estimation in Performance Rowing

In order to model „time relations", which are dissimilarly structured in rowing, e.g. in the eight men's events and six women's events, the analogy method has been resorted to as a cybernetics method, whereby standard models may be constructed enabling optimization of the comparability of the various types of skiffs, or more precisely making it possible to level up their value levels by reducing them to a common denominator.

Relying on the results scored at the Olympic Games, the World Championships, the European Championships and at several international boat races during the last 26 years, and processing those results statistically, we have constructed temporal similitude models in rowing, thus making it possible to estimate the value of each crew according to world requirements.

The author contends that the models are valid for at least two Olympic cycles after which improvements are required.

ANTRENAREA ÎNDEMÎNĂRII SPECIFICE ŞI PERFECŢIONAREA AMBIDEXTRIEI LA MICII FOTBALIŞTI

Dr. DUMITRU GHEORGHE
Constanţa

Mai mult decît aproape toate activităţile umane, practica sportului de performanţă cere o seamă de calităţi fizice, psihice, tehnice, intelectuale încă de la selecţia primară, urmînd ca antrenamentele să le perfecţioneze pînă la nivele atît de ridicate încît să asigure obţinerea de rezultate sportive cît mai înalte.

Legat de selecţia primară s-ar putea avansa ideea interesului pentru evaluarea posibilităţilor individuale de îmbunătăţire a calităţilor implicate în respectiva ramură sportivă şi nu doar, cum se procedează îndeobşte, pentru testarea acestor calităţi, testare care înseamnă, de fapt, doar estimarea **măsurii în care ele sînt dezvoltate la data respectivă.** Pentru că, dacă este recunoscut de toată lumea faptul că cei ce se prezintă la selecţia primară „deţin" fiecare calitate într-o măsură care diferă de la un individ la altul, nu cunoaştem să se fi pus în mod tranşant pînă acum problema acestor calităţi şi din punctul de vedere al **şanselor lor de dezvoltare,** şanse care, susţinem noi, sînt şi ele diferite de la individ la individ astfel încît, dintre doi copii care se prezintă la vîrsta de 10 ani avînd fiecare o anume calitate prezentă în grade diferite şi participînd amîndoi timp de 10 ani la un program de pregătire — sportiv şi intelectual — absolut identic, nu este sigur că, la vîrsta de 20 ani, decalajul se menţine, din contra el putîndu-se inversa în favoarea celui „mai slab dotat" iniţial, tocmai datorită **disponibilităţilor diferite de dezvoltare şi perfecţionare a respectivei calităţi.**

De obicei se judecă liniar, considerîndu-se că dacă la vîrste mici un copil are, să spunem, îndemînare mai bună în comparaţie cu alţii de aceeaşi vîrstă, situaţia se va prezenta la fel şi la maturitate, dacă toţi cei comparaţi sînt supuşi unui program de antrenament identic. Totuşi situaţia iniţială se poate să nu fie concludentă, neconsiderarea eventualităţii ca „cel mai slab dotat" să nu fi fost pus în situaţii care să-i favorizeze dezvoltarea respectivei calităţi sau ignorarea faptului că fiecare poate avea un „ritm" şi un „orar" diferit de dezvoltare, putînd duce la mari greşeli, la trecerea cu nonşalanţă pe lîngă reale talente sau la inducerea unor adevărate complexe psihice celor „văzuţi" şi respinşi categoric, pe motiv de lipsă de calităţi.

Descoperirea instrumentelor de evaluare a disponibilităţilor individuale de dezvoltare şi perfecţionare a calităţilor (DIDPC) s-ar putea realiza prin efectuarea unui număr foarte mare de studii care să preia subiecţii la vîrstele începutului sportiv şi să le urmărească evoluţia, reanalizîndu-le individual cazurile, după ajungerea la marea performanţă sau neîmplinirea pe tărîm sportiv şi încercînd să se „detecteze semnalele" care ar fi putut să ne clarifice încă de la 13—15 ani asupra adevăratei evoluţii ulterioare.

Sigur că, în multe cazuri, se pot vehicula tot felul de explicaţii extrasportive şi extraştiinţifice (neseriozitate, fumat, climat nefavorabil marii performanţe etc.) pentru eşuările anumitor „mari speranţe", dar trebuie să recunoaştem că, de multe ori, speranţele neconfirmate nu se datorează decît în prea mică măsură unor astfel de motive, existînd şi acţionînd probabil şi alte fenomene necunoscute nouă încă.

În mod curent se consideră că fiecare calitate are un suport material care, atunci cînd nu poate fi „perceput" la nivel anatomic, trebuie căutat cu instrumentele histologiei, sau în ultimă instanţă cu cele ale biochimiei. Pînă aici lucrurile pot fi clare, deşi încă nu putem spune că sînt, dar mai departe, atunci cînd vrem să ne bazăm pe constatările acestor ştiinţe, pentru a emite un prognostic cît mai sigur asupra evoluţiei în timp a sportivului parcă sîntem prea dezarmaţi, şi de aceea mai curînd evităm astfel de tentative.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1983, pag. 32

*
* *

Prin cele de mai sus am intenționat să semnalăm încă o posibilă optică de a privi problema calităților în sport. Experimentul pe care-l vom prezenta s-a dorit a fi un prim pas al unor studii de caz care, pe lîngă alte intenții, întinzîndu-se pe mai mulți ani în viitor, ar avea-o și pe aceea de a depista unele dintre „semnalele" de care vorbeam mai sus, „semnale" care să ne anunțe de la vîrste mici că un începător într-ale sportului va ajunge sau nu un mare performer.

Deocamdată însă cel mai imediat scop al nostru a fost acela de a vedea dacă un anume exercițiu, pe care-l vom descrie mai jos, este util pentru testarea și dezvoltarea îndemînării la micii fotbaliști. Ne-a preocupat acest lucru, pornind de la constatarea că foarte multe greșeli tehnice se pot explica, în principal, prin două mecanisme :

1. Contactul piciorului cu mingea se face în mod neadecvat din punct de vedere al forței de manevrare ; se poate întîlni atît neadecvare prin plus, cît și prin minus de forță și,

2. de cele mai multe ori, la aceasta sau alături de aceasta, contribuie și un grad oarecare de abatere de la echilibrul corporal confortabil, sprijinul pe sol realizîndu-se prin intermediul unui singur membru inferior, ceea ce face ca piciorul de manevrare a mingii să acționeze în condiții de dificultate sporită. Drept urmare, după o practică fotbalistică de o anumită durată, se poate spune că a intervenit oarecum o specializare a membrelor inferioare ; cel îndemînatic se specializează în manevrarea mingii, iar celălalt în menținerea echilibrului.

Aceste lucruri ne-au determinat să ne gîndim la un exercițiu care, în primul rînd, să dezvolte simțul mișcărilor adecvate, prin aceasta încercînd să mărim suprafața de pe scoarța cerebrală prin care sînt reprezentate motor membrele inferioare, mai ales cel neîndemînatic *).

Exercițiul propus dezvoltă și simțul echilibrului deoarece pentru a realiza ce i se cere, subiectul trebuie să fie capabil să ofere membrului inferior neîndemînatic, care lucrează, o bază de stabilitate, pe fondul căreia acesta să manevreze rapid și eficient.

Sigur că, pentru efectuarea exercițiului contra cronometru și fără greșeli, este nevoie de o concentrare foarte bună a atenției, de o stabilitate și rezistență nervoasă suficiente pentru mai multe repetări.

MATERIAL ȘI METODĂ

Cercetarea a cuprins un număr de 15 copii, fotbaliști la clubul „Chimpex" Constanța, antrenați de subsemnatul. Ei aveau vîrsta de 11—12 ani și activau în mod organizat în medie de 3 luni. Studiul s-a întins pe o durată de aproximativ 3 luni (ianuarie — martie 1983) și a urmărit să aprecieze utilitatea acestui exercițiu în dezvoltarea îndemînării piciorului nepreferat. Drept criteriu de eficiență a fost considerat un exercițiu specific fotbalului și anume slalomul printre jaloane.

Copiii au fost împărțiți în 3 grupe de cîte 5, în fiecare grupă repartizîndu-se în mod egal copii cu vechime mai mare (5—6 luni) și copii recent selecționați, unii chiar după primele antrenamente. Înainte de începerea experimentului fiecare copil a fost cronometrat la cele două probe.

Proba „a" : introducerea a 15 nuci de dimensiuni mici în două borcane de 1/2 l, așezate de o parte și de alta a unei cutii cu pereții înalți de 1,5 cm. și laturile 20/40 cm. (în care sînt răsturnate inițial nucile), folosindu-se exclusiv membrul inferior neîndemînatic, cel îndemînatic fiind fixat la jumătatea distanței dintre cele două borcane. Nucile se introduc alternativ în cele două borcane, fiind prinse cu degetele, piciorul îndemînatic fiind singurul sprijin, mîinile fără a se prinde de ceva, ajutînd și ele la menținerea echilibrului. Se cronometrează timpul necesar, inclusiv cel pentru recuperarea nucilor scăpate pe podea, iar o nucă scăpată constituie o greșeală.

S-au înregistrat pentru fiecare subiect 5 execuții, calculîndu-se timpul mediu realizat și suma greșelilor.

Proba „b" : conducerea mingii exclusiv cu piciorul neîndemînatic printre 10 jaloane, dispuse pe două rînduri paralele a cîte 5 jaloane, rîndurile avînd 3 m între ele, iar între jaloane existînd o distanță de 1,5 m., după ocolirea fiecărui jalon aruncîndu-se o privire „pe tot terenul". Fiecare a fost cronometrat de 10 ori, considerîndu-se greșeală atît atingerea

Numărul grupei	Numărul curent	Nume și prenume	Inițial				La sfîrșitul experimentului					
			Proba „a"		Proba „b"		Proba „a"			Proba „b"		
			Timp mediu	Total greșeli pe 5 verificări	Timp mediu	Total greșeli pe 10 verificări	Timp mediu	Total greșeli pe 5 verificări	Progresul mediu realizat (sec.)	Timp mediu	Total greșeli pe 10 verificări	Progresul mediu realizat (sec.)
GRUPA I-a	1	D. E.	42,6	4	13,9	-	34,8	1	7,8	11,8	-	2,1
	2	D. G.	45,6	4	16	8	40,1	1	5,5	13,9	2	2,1
	3	S. F.	46,2	3	14,4	7	37,4	-	8,8	12,2	2	2,2
	4	R. M.	52,4	5	14,9	11	44,7	-	7,7	12,7	1	2,2
	5	C. M.	38,8	6	14,5	1	33,1	-	5,7	11,2	-	3,3
	Media grupei		45,1	4,4	14,7	5,4	38	0,4	7,1	12,2	1	2,38
GRUPA a II-a	1	S. M.	48	5	14,7	3	46,1	4	1,9	13,8	1	0,9
	2	Ș. D.	48,6	4	14,9	2	46,3	1	2,3	12,1	1	2,8
	3	C. F.	52,4	4	15	8	48,2	4	4,2	13,2	3	1,8
	4	D. G.	49,2	5	16	13	49,7	2	+0,5	13,8	7	2,2
	5	M. V.	41,4	3	13,1	2	39	1	2,4	11,1	-	2
	Media grupei		47,9	4,2	14,7	5,6	45,8	2,4	2,06	12,8	2,4	1,94
GRUPA a III-a	1	F. V.	35	2	12,4	1	29,4	-	5,6	10,1	-	2,3
	2	C. M.	48,6	3	15	4	43,2	1	5,4	12,2	-	2,8
	3	D. S.	46,8	3	18,5	7	38,3	-	8,5	14,8	1	3,7
	4	G. R.	49,4	4	14,1	4	40,1	-	9,3	11,1	-	3
	5	B. Ș.	49,1	4	17,3	8	43,9	2	5,2	12,5	1	4,8
	Media grupei		45,7	3,2	15,4	4,8	38,9	0,6	6,8	12,1	0,4	3,32

mingii cu piciorul îndemînatic cît și atîngerea jaloanelor de către minge.

Cele 3 grupe au efectuat de 3 ori pe săptămînă în cadrul antrenamentelor de sală (programul săptămînal cuprinzînd 6 antrenamente, 3 la sală și 3 în aer liber), pe lîngă programul comun (de obicei forță și tehnica lovirii mingii cu capul) și un program specific fiecărei grupe, după cum urmează :

— grupa I : 10 repetări proba „a" ;
— grupa a II-a : 10 repetări proba „b" ;
— grupa a III-a : 5 repetări proba „a" și 5 proba „b".

Toate repetările s-au executat, bineînțeles, numai cu piciorul neîndemînatic.

După ce fiecare subiect a efectuat 300 de repetări (gr. III 150 din fiecare) s-au cronometrat ca și la început, 5 probe „a" și 10 probe „b".

Cronometrările s-au efectuat cu un cronometru tip AGAT, iar rezultatele s-au măsurat în secunde și zecimi de secundă.

REZULTATE ŞI DISCUŢII

Rezultatele prelucrate sumar sînt cuprinse în tabelul alăturat.

Cum am specificat mai sus, am considerat rezultatele de la slalom drept indicatori pentru aprecierea evoluţiei îndemînării specifice fotbalului. Ca atare, diferenţele în secunde între media timpilor la slalom — la începutul şi la sfîrşitul experimentului — ne-au servit drept „argumente" pentru aprecierea progresului fiecărui subiect în parte.

La grupa I se constată o îmbunătăţire a timpului mediu la proba nucilor de 7,1 sec., iar a timpului mediu la slalom de 2,38 sec.

La grupa a II-a salturile au fost de 2,06 sec. pentru proba nucilor şi, respectiv, 1,94 sec. pentru slalom, în timp ce la grupa a III-a de 6,8 sec. şi, respectiv, 3,32 sec.

Deci îmbunătăţirea cea mai consistentă s-a obţinut la grupa a III-a la care s-a asociat proba nucilor cu slalomul. Din această grupă subiectul nr. 5 (B. St.) a realizat cel mai spectaculos salt de 4,8 sec., la slalom, deşi a mai făcut o greşeală — într-una din cele 10 testări. La această grupă s-a înregistrat şi o constanţă, credem noi semnificativă, a timpilor la ambele probe, în timpul testărilor finale. La grupa a II-a s-a înregistrat saltul cel mai mic la ambele probe deşi ar fi fost de aşteptat ca la slalom să se înregistreze progresele cele mai notabile.

Saltul în ce priveşte media timpilor la proba nucilor este destul de apropiat cifric la grupele I şi a III-a, dar progresul la slalom este mai mare la grupa a III-a, ceea ce ne poate îndreptăţi să susţinem că cele 2 probe se combină într-un mod stimulator una pentru cealaltă, fiecare exersată singură realizînd mai puţin decît atunci cînd sînt exersate împreună.

Situaţia subiectului nr. 4 de la grupa a II-a, la care media timpului la proba nucilor este mai mare la sfîrşitul experimentului, deşi numărul greşelilor a scăzut de la 5 la 2 o explicăm printr-o excesivă prudenţă, de a nu greşi într-o probă pe care nu o mai executase de 3 luni, deoarece la slalom saltul a fost mulţumitor (2,2 sec.), e drept cu preţul a 7 greşeli.

Privind numărul greşelilor în cursul întregului experiment, observăm că există o corelaţie evidentă între frecvenţa lor la cele două probe şi respectiv la cele două momente, fapt ce ne face să afirmăm că proba nucilor este utilă nu numai pentru dezvoltarea îndemînării ci şi pentru evaluarea acestei calităţi.

Discuţii interesante s-ar putea dezvolta şi din datele oferite de subiecţii nr. 5 din grupa I şi nr. 2 din grupa a III-a, fraţi gemeni, dar acestea, alături de altele oferite de alte studii, vor constitui materialul unei comunicări viitoare.

CONCLUZII

1. Dezvoltarea îndemînării fotbalistice şi a ambidextriei membrelor inferioare la copii şi juniori, sarcină deosebit de importantă a perioadei de formare pe care fotbalistul o traversează la aceste vîrste, se poate realiza atît prin metodele specifice (cu mingea), cît şi nespecifice, urmărindu-se mărirea suprafeţei motorii de pe scoarţa cerebrală prin care membrele inferioare sînt reprezentate la nivel central.

2. Cele mai substanţiale progrese, în aceste direcţii, se obţin atunci cînd metodele sînt combinate.

3. La slalom, ca şi la conducerea mingii în general, foarte importante sînt fineţea şi frecvenţa atingerilor mingii de către picior, iar proba nucilor pare să realizeze acest lucru cel puţin la fel de bine ca slalomul însuşi, de vreme ce la grupa I saltul la slalom a fost mai mare (e drept nu cu mult) decît la grupa a II-a, care a exersat numai acest procedeu.

4. Proba nucilor propusă de noi, care poate fi realizată şi în alte moduri (impunîndu-se trasee mai complexe mişcărilor piciorului), are avantajul că, pe lîngă dezvoltarea îndemînării la membrul inferior care lucrează, îmbunătăţeşte şi capacitatea de echilibru pe celălalt picior, acţionînd totodată şi asupra capacităţii de concentrare a atenţiei precum şi asupra rezistenţei psihice în general.

5. Pretîndu-se foarte bine la cronometrare, deci la evaluare obiectivă, proba devine stimulativă, angajînd şi dezvoltînd spiritul competitiv al copiilor.

*) Se ştie că la nivelul ariei motorii a scoarţei cerebrale există o reprezentare d.p.d.v. motor a întregului

corp, care se numește homunculus motor. Fiecărui segment corporal îi corespund mai multe sau mai puține celule motorii, în funcție de complexitatea mișcărilor pe care este capabil să le efectueze. Așa se face că, spre exemplu, policele și în general mîna sînt reprezentate și dirijate de un număr de celule motorii de cîtevă ori mai mare decît numărul celor ce răspund de trunchi și de membrele inferioare.

D. GHEORGHE : Entraînement de l'habileté spécifique et le perfectionnement de l'ambidextrie des petits footballeurs

L'auteur invite les spécialistes à discuter l'idée suivante : si en enfant très jeune dispose d'une meilleure habileté que ses compagnons du même âge, cette situation serait inchangée à maturité, à condition qu'ils suivent tous un programme d'entraînement identique.

Le développement de l'habileté footballistique et de l'ambidextrie des membres inférieurs des enfants et des juniors peut être réalisé aussi bien en utilisant les méthodes spécifiques (avec le ballon), que non-spécifiques, en visant l'accroissement de la surface motrice de l'écorce cérébrale représentant les membres inférieurs au niveau central.

On obtient les progrès les plus substantiels en combinant les méthodes ; ces derinières sont décrites dans l'article.

Les enfants ont exécuté très bien l'épreuve de slalom et la conduite du ballon en général.

En se prêtant au chronométrage, les épreuves de slalom et de conduite du ballon deviennent stimulatrices et édifiantes en ce qui concerne le développement de l'ambidextrie des petits footballeurs.

D. GHEORGHE : Specific Training of Very Young Football Players and Improvement of their Ambidextrousness

The author submits for the experts' discussion the idea that if a very young child has more ability than others of the same age, the situation will not be different at maturity if all those that are compared are subjected to an identical training programme.

Development of the football skill of children and juniors and of the ambidextrousness of their lower limbs can be achieved by specific methods (with the ball) as well as by non-specific methods, the aim being to increase the motory area on the cortex where the lower limbs are situated at a central level.

Along these lines the most substantial progress has been made by combined methods, as described in the article.

Children have given a good account of themselves in the slalom test and in dribbling generally.

As they can be timed, slalom and dribbling tests are stimulating and edifying in the development of the ambidextrousness of young football players.

UNELE IMPLICAŢII ALE OBICEIULUI DE A FUMA ASUPRA RANDAMENTULUI ŞCOLAR-PROFESIONAL ŞI SPORTIV AL STUDENŢILOR

Cpt. Rg. 1 MIHAIL SPĂLĂŢELU
Asist. univ. NAE OPRIŞAN
Institutul de marină „Mircea cel Bătrîn"—Constanţa

Abordarea acestei teme de către cadrele didactice care se ocupă cu educaţia fizică a tineretului studios o considerăm pe deplin îndreptăţită. Considerăm, de asemenea, că aceste cadre trebuie să fie primele în toate instituţiile de învăţămînt care, în colaborare cu cabinetele medicale, să combată ferm practica fumatului în rîndul elevilor şi studenţilor, datorită influenţelor nefaste pe care le are această practică tocmai asupra randamentului psiho-fizic şi intelectual al acestora.

IMPORTANŢA ŞI PERPETUA ACTUALITATE A PROBLEMEI

Acţiunea fumatului ca factor perturbator în calea realizării unui randament şcolar corespunzător a fost şi este semnalată de către medicii din toată lumea. A fost demonstrată, de asemenea, influenţa nefastă a fumului de ţigară asupra organismului uman în general, implicaţiile directe pe care le are în provocarea, întreţinerea şi agravarea diferitelor boli, precum şi în scurtarea duratei vieţii celor care fumează.

Motivaţiile abordării de către noi a cercetărilor şi studiilor statistice pe care le prezentăm, în continuare, au fost următoarele :

— în primul rînd, convingerea noastră şi dorinţa de a-i convinge şi pe alţii despre nocivitatea fumatului asupra capacităţii de efort psiho-fizic; plasarea noastră în rîndul celor care combat practica fumatului cu convingerea că renunţarea la fumat constituie şi condiţia de bază pentru realizarea celor mai de seamă obiective ale educaţiei fizice şi ale muncii de educaţie în general, acelea de formare şi întărire a sănătăţii şi de mărire a capacităţii de muncă a tinerei generaţii pe fundalul unor puternice sentimente patriotice şi al unui bagaj însemnat de cunoştinţe tehnice de specialitate şi de cultură generală ;

— în al doilea rînd, curiozitatea de verificare directă pe marele eşantion de studenţi cu care lucrăm a unora din afirmaţiile întîlnite mai des în diferite materiale de propagandă contra fumatului şi de argumentare obiectivă, cifrică, statistică, de reargumentare a veridicităţii acestora care, de multe ori, aşa prin simpla lor enumerare şi enunţare — practica a demonstrat — nu prea au darul să convingă (ca o dovadă, în ciuda campaniei contra fumatului, numărul consumatorilor de nicotină este foarte mare).

MATERIAL, MIJLOACE ŞI METODĂ

Ipoteza : Obiceiul de a fuma constituie pentru tineretul studios un factor perturbator major, un factor de frînă în calea realizării unui randament corespunzător pentru atingerea obiectivelor şcolare şi profesionale cu maximum de eficacitate, la nivelul maxim al valorii biogenetice potenţiale pe plan intelectual, fizic şi psiho-motric a fiecărui individ.

Pentru verificarea ipotezei formulate mai sus, noi am întreprins cercetări în trei direcţii principale, şi anume :

I. Am urmărit randamentul şcolar (al eficacităţii activităţii de instruire) al studenţilor, prin înregistrarea numărului de examene promovate şi pierdute, a numărului de studenţi care au avut examene nepromovate la prima prezentare şi prin depistarea legăturii pur statistice care există între procentul de fumători înregistraţi şi cel de restanţieri ;

II. Am urmărit, de asemenea, prin intermediul cabinetului medical, numărul de zile de scutire medicală (lipsa de la programul instructiv-educativ formativ) datorate unor afecţiuni în care este deja demonstrată, do-

vedită științific implicarea fumatului în producerea, întreținerea și agravarea lor ;

III. Concomitent, deși nu mai trebuia demonstrat, a fost urmărită și capacitatea de efort fizic (capacitatea psiho-motrică) a studenților care au fost testați prin intermediul unei baterii de probe fizice desfășurate cu întreg eșantionul în aceleași condiții și prin înregistrarea comparativă a rezultatelor la fumători și nefumători.

În continuare, facem o dezbatere mai amănunțită și prezentarea rezultatelor concrete obținute de noi, deocamdată numai în prima direcție enunțată mai sus.

IMPLICAȚII ALE OBICEIULUI DE A FUMA ASUPRA RANDAMENTULUI ȘCOLAR AL STUDENȚILOR

Prof. dr. doc. Ander Zoltan, vicepreședinte al Consiliului Național al Societății de Cruce Roșie din Republica Socialistă România, scria într-una din publicațiile de propagandă contra fumatului, editate sub titlul „Sănătatea sau tutunul, trebuie să alegeți !" : „...fumul de tutun scade randamentul muncii fizice și intelectuale, rezultatele la învățătură, performanțele sportive".

De asemenea, colonel dr. Mircea Diaconu, în cartea „Tabagismul" (pag. 71—72), schematizează trei stadii ale acțiunii fumului de tutun asupra sistemului nervos :

— în primul rînd, apar : „oboseala și dificultățile în activitatea intelectuală, alături de tulburări de somn și dureri de cap" ;

— în cel de-al treilea stadiu, „memoria este foarte slăbită, iar capacitatea intelectuală mult redusă".

Foarte multe pliante și afișe editate de Societatea de Cruce Roșie sub același titlu de propagandă și de atenționare antifumat enumeră de fiecare dată, printre afecțiunile datorate fumului de țigară, și următoarele două :

— scăderea capacității de concentrare intelectuală ;

— scăderea capacității de efort psiho-fizic susținut.

Avînd de-a face cu oameni în formare, la care mărirea capacității intelectuale și formarea unei capacități fizice și psiho-motrice corespunzătoare sînt condițiile de bază pentru realizarea obiectivelor școlare și, ulterior, profesionale la cele mai înalte exigențe și pornind de la observația simplă că în rîndul studenților sînt foarte mulți fumători, am dorit să verificăm statistic valabilitatea afirmațiilor de mai sus în condițiile concrete ale masei de studenți de la Institutul de marină și să reatenționăm asupra efectului pe care-l are fumul de tutun asupra formării lor ca viitori specialiști în economia națională.

Lucrarea de față nu și-a propus să prezinte separat și amănunțit influența fumatului asupra capacității psihice, asupra proceselor intelectuale, precum și dependența directă a frecvenței și gravității anumitor boli ale organismului față de cantitatea de nicotină inhalată, de numărul de țigări fumate etc. Aceste lucrări au fost deja prezentate concret, amănunțit și documentat de către diverși autori în numeroase publicații. Aici prezentăm numai concluziile generale ale unei cercetări asupra relației directe dintre numărul de fumători și procentul de realizare a sarcinilor școlare în cadrul sesiunilor de examene ale studenților.

Pentru aceasta, au fost investigate, prin sondaj, în decurs de mai mult de trei ani (1980—1983), peste 90 de clase (grupe) de studenți de la facultățile de navigație și electromecanică navală, secțiile militară și civilă ale Institutului de marină. S-au urmărit la grupele investigate atît procentul de fumători care există la fiecare (fumători cu o vechime de cel puțin un an și care fumau mai mult de 7—8 țigări pe zi), cît și numărul de studenți din grupă care în ultimele două sesiuni de examene dinaintea momentului investigației înregistraseră cel puțin un examen la care nu au putut obține nota de promovare. Pentru înregistrarea situației concrete de la fiecare grupă a fost concepută și multiplicată o fișă de înregistrare statistică (modelul este anexat).

REZULTATELE ȘI DISCUTAREA LOR

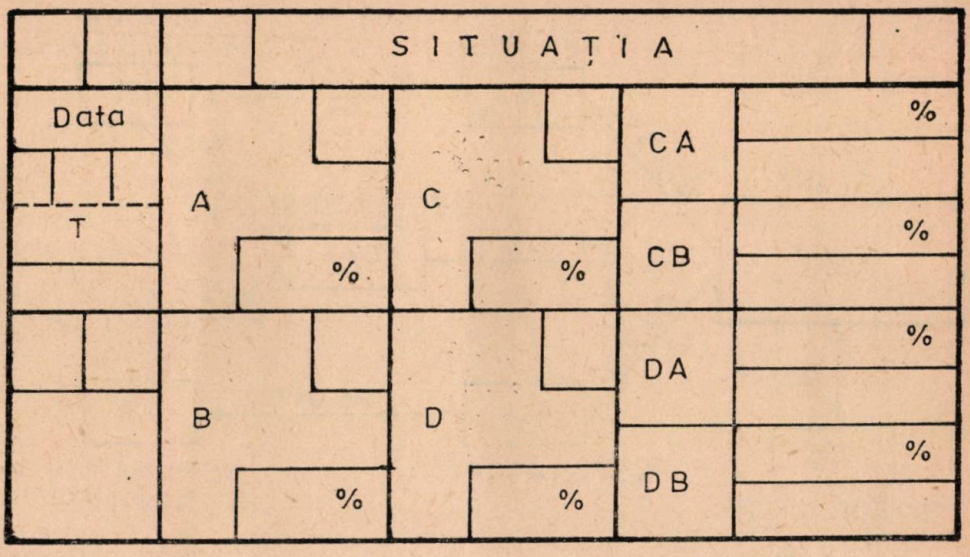
În mare, rezultatele investigațiilor făcute în direcțiile amintite mai sus sînt prezentate în schema 1.

Privind schema 1, primele concluzii care se pot trage sînt următoarele:

— procentul de fumători raportat la acest eșantion de 1997 de cazuri investigate este într-adevăr foarte mare — 67,35 ;

— procentul de studenți care au trebuit să repete susținerea cel puțin a unui examen pentru realizarea inte-

MODELUL FIŞEI DE ÎNREGISTRARE STATISTICĂ



grală a sarcinilor şcolare a fost, de asemenea, foarte mare — 53,68 (a nu se confunda acest procent, care se referă la eşantionul de 1997 de studenţi investigaţi în decurs de aproape patru ani, cu procentul de restanţieri care au rămas în fiecare an universitar, după ambele sesiuni de examene, să-şi încheie situaţia şcolară în toamnă şi care a fost mult mai mic ; de exemplu, în anul universitar 1981/1982, deci pe un singur an universitar, raportat la toată masa de studenţi, procentul de restanţieri a fost sub 2).

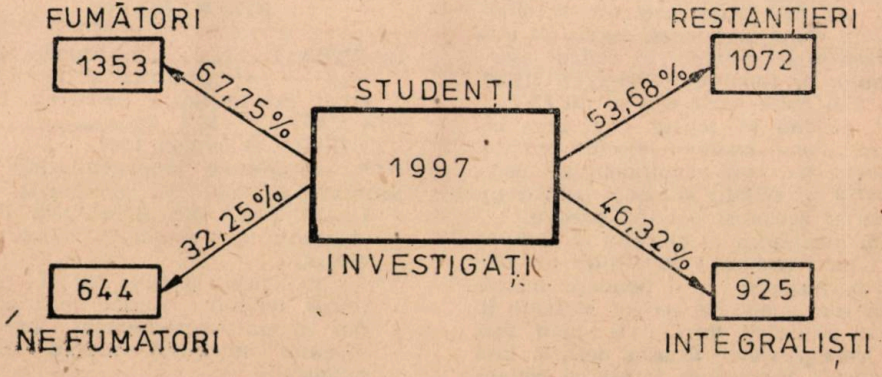
Am urmărit apoi legătura statistică care există între numărul de fumători şi numărul de restanţieri înregistraţi pe eşantionul respectiv.

Rezultatele complete la aceste cercetări sînt prezentate în schema 2.

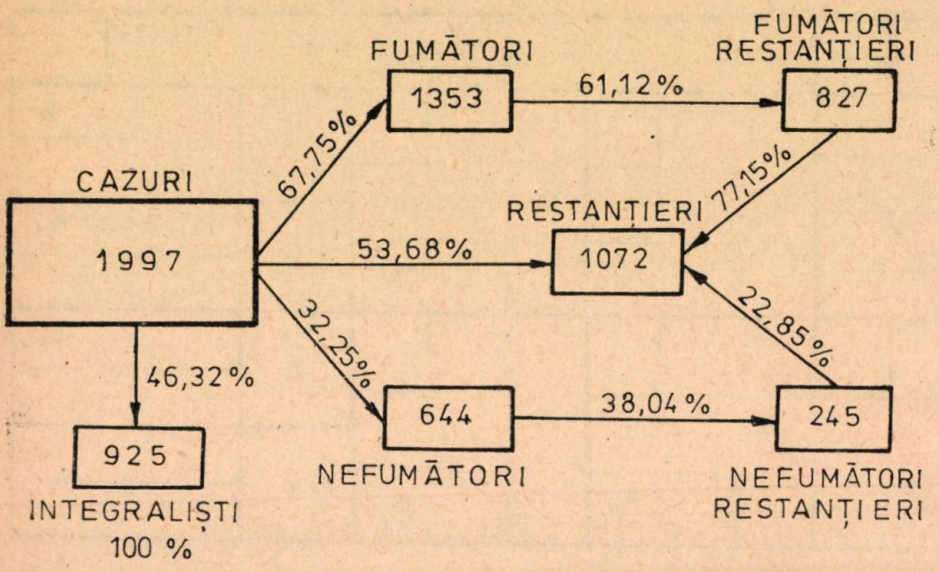
Privind schema 2, rezultă că, din totalul celor 1997 de studenţi investigaţi în perioada respectivă, numai 925 (46,32%) şi-au trecut toate examenele de la prima prezentare, restul de 1072 (53,68%) au fost nevoiţi să repete susţinerea cel puţin a unui examen pentru îndeplinirea integrală a sarcinilor şcolare.

Referindu-ne acum numai la cei 1072 de studenţi restanţieri, observăm că cea mai mare parte a lor (827=

Schema 1



Schema 2



77,15%) provin din rîndul fumătorilor, restul de numai 245 (22,85%) provenind din rîndul nefumătorilor.

Dacă privim acum numărul fumătorilor din eşantion (1353), observăm că 827 din aceştia (61,12%) au fost înregistraţi ca restanţieri. Procentul de restanţieri provenind din rîndul nefumătorilor este comparativ mult mai mic : 245 din 644, adică 38,04.

CONCLUZII

Rezultatele studiului statistic efectuat de noi privind randamentul muncii intelectuale depuse de studenţi confirmă ipoteza noastră enunţată în această direcţie. Fumătorii îşi îndeplinesc cu mai mare greutate sarcinile şcolare chiar dacă acest lucru nu este sesizat decît statistic. În cadrul eşantionului de fumători investigaţi (1353), cea mai mare parte din ei (61,12%) a fost nevoită să repete susţinerea cel puţin a unui examen, alocînd timp şi energie nervoasă suplimentară comparativ cu ceilalţi studenţi pentru realizarea aceloraşi sarcini şcolare.

Cu menţiunea că obiceiul de a fuma al tinerei generaţii constituie un factor perturbator cu o pondere însemnată din punct de vedere statistic în calea realizării unui randament şcolar corespunzător (acesta nefiind însă singurul), conchidem totuşi că renunţarea la fumat ar aduce îmbunătăţiri serioase în ceea ce priveşte capacitatea de asimilare a cunoştinţelor.

Nu trebuie să ne ghidăm după exemple particulare, singulare, care nu întăresc regula. Situaţia statistică, bilanţul rece al cifrelor, complet realist, lipsit de orice sentimentalism şi părtinire, demonstrează, de fapt, nişte implicaţii alarmante cărora merită şi avem datoria să le acordăm mai multă atenţie şi importanţă. Studiul nostru nu a făcut decît să reconfirme una din ipotezele mai vechi pe un nou eşantion şi să constituie, prin bilanţul rezultatelor obţinute, un reactualizat semnal de alarmă.

BIBLIOGRAFIE

BARNEA ELENA : Dacă fumezi dăunezi şi nefumătorilor şi propriilor copii, Ed. medicală, Bucureşti, 1981.

DIACONESCU M. : Tabagismul, Ed. militară, Bucureşti, 1981.

* * * : Mijloacele propagandistice antifumat editate de Societatea de Cruce Roşie din R.S.R. sub titlul „Tutunul sau sănătatea, trebuie să alegeţi !"

* * * : Mijloacele diverse de informare (mass media) asupra cercetărilor din lumea internaţională privind efectele tutunului asupra organismului.

M. SPĂLĂŢELU, N. OPRIŞAN : Implications de l'habitude de fumer sur le rendement scolaire-professionnel et sportif des étudiants

Les auteurs ont entrepris cette étude afin de vérifier si l'habitude de fumer constitue un facteur perturbateur majeur pour les jeunes étudiants ; en suivant trois directions (le rendement scolaire ; l'état de la santé ; la capacité d'effort psycho-moteur), ils visaient à obtenir des conclusions partielles sur la relation directe entre le nombre de fumeurs et le pourcentage de réalisation des tâches scolaires durant les sessions d'examen des étudiants. A cet effet, ils ont étudié, par sondage (1980—1983), plus de 90 groupes d'étudiants des facultés de navigation et d'électromécanique navale, les sections militaire et civile de l'Institut de marine „Mircea cel Bătrîn". On présente les résultats obtenus, qui confirment d'ailleurs l'hypothèse selon laquelle les fumeurs remplissent plus difficilement leurs tâches scolaires, même si cette situation est saisie seulement par voie statistique.

M. SPĂLĂŢELU, N. OPRIŞAN : Implications of Habitual Smoking for Students' Scholastic, Vocational and Sports Efficiency

The investigation has verified whether habitual smoking is a major factor of disturbance for the student youth. It was made along three lines (scholastic efficiency ; health condition ; psychomotor exertion capacity) in order to reach partial conclusions on the relations between the number of smokers and the percentage in the attainment of scholastic assignments at the students' examination sessions. For the purpose, a sample survey was made (over 1980—1983) of more than 90 groups of students of the navigation and naval electromechanics faculties — the military and civil sections — of the Mircea cel Bătrîn *Sea Service Institute. The results obtained are set forth ; they confirm the preliminary hypothesis : smokers find it more difficult to fulfil their scholastic assignments and yet this is only recorded in statistics.*

OPINII - CONSULTAȚII

STUDIU PRIVIND VOLUMUL ȘI INTENSITATEA EFORTULUI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. MARIA MUNTEANU
Prof. DANIEL PAUL
Școala generală Joița—jud Giurgiu

După cum se știe, educația fizică școlară urmărește, printre altele, dezvoltarea priceperilor și deprinderilor de mișcare și, în același timp, dezvoltarea calităților motrice.

Prin priceperi motrice înțelegem posibilitatea îndeplinirii conștiente și în condiții variate a unor acțiuni de mișcare, pe baza cunoștințelor și a experienței dobîndite într-o activitate anterioară, dacă pe baza acestor priceperi motrice se exersează în timpul lecțiilor de educație fizică, prin repetarea exercițiului și printr-o dozare judicioasă a volumului (numărul de repetări) și a intensității efortului, se creează niște stereotipuri dinamice stabile care duc la formarea deprinderilor motrice specifice activității de educație fizică școlară. Aceste deprinderi motrice au la bază crearea de reflexe condiționate, aceasta pentru că programarea și efectuarea unor mișcări coordonate și precise în mod repetat sînt însoțite întotdeauna de formarea la nivelul S.N.C. a unui ansamblu de conexiuni speciale între diverși neuroni. Dacă în timpul lecțiilor de educație fizică nu se programează judicios diferitele tipuri de exerciții fizice (algoritmul folosit nu este elaborat corect), atunci reflexul condiționat, nefiind exersat, duce, la început, la inhibiție temporară și apoi la ștergerea lui, ceea ce împiedică formarea deprinderilor motrice specifice. De aceea, demonstrația, explicația și corectarea greșelilor de execuție, la care se adaugă dozarea judicioasă a efortului (număr de repetări, intensitatea lor), pot duce la formarea unor deprinderi motrice stabile, specifice activității de educație fizică școlară, avînd în vedere plasticitatea sistemului nervos la această vîrstă (ne referim la elevii claselor V—VIII) și posibilitatea fizio-anatomică de modelare a bagajului motric.

La formarea deprinderilor motrice se adaugă și posibilitatea dezvoltării calităților motrice la această vîrstă, deoarece acestea reprezintă însușiri ale organismului, concretizate în capacitatea de efectuare a acțiunilor de mișcare cu anumiți indici de viteză, forță, îndemînare și rezistență.

La această vîrstă, viteza, sub toate aspectele ei — reacție, repetiție, accelerare, deplasare, execuție —, prezintă posibilitatea unei dezvoltări accentuate, ea putînd fi educată prin metoda repetărilor în eforturi de intensitate maximă, dar cu intervale de odihnă între repetări care să permită o restabilire corespunzătoare a principalilor indici fiziologici și biochimici ai capacității de efort (frecvență cardiacă și respiratorie, tensiune arterială) și menținerea prospețimii sistemului nervos.

Pe de altă parte, orice act motric necesită forță — fie ea maximă, în regim de rezistență sau de viteză —, ea dezvoltîndu-se, la această vîrstă, printr-o dozare judicioasă a efortului în cadrul unor circuite de forță sau ștafete aplicative, care pot contribui la educarea corespunzătoare a îndemînării și la dezvoltarea rezistenței.

Avînd în vedere că, la elevii claselor V—VIII, au loc mari modificări morfologice și funcționale, că ritmul dezvoltării somatice este foarte accelerat, profesorul de educație fizică trebuie să se orienteze spre o creștere gradată a efortului și o dozare judicioasă a exercițiilor de forță, aceasta deoarece efortul constă în solicitarea (determinată ca valoare) organelor, aparatelor, sistemelor și funcțiilor organismului în timpul efectuării unei activități, cheltuindu-se energie și acu-

Tabelul 1

FRECVENŢĂ CARDIACĂ

Nr. crt.	Numele şi prenumele	Clasa	Frecvenţă cardiacă		
			În repaus	După efort	În timpul revenirii
1	A. F.	a VIII-a	90	174	120
2	B. G.	"	66	156	102
3	B. M.	"	72	174	114
4	C. P.	"	84	162	120
5	D. A.	"	96	168	120
6	D. V.	"	96	156	114
7	G. I.	"	108	168	126
8	M. G.	"	102	156	120
9	P. V.	"	108	144	126
10	D. M.	"	84	150	90
11	P. G.	"	108	168	108
12	S. A.	"	90	144	126
13	A. M.	"	102	174	112
14	B. C.	"	84	168	108
15	D. L.	"	96	156	114
16	G. N.	"	90	150	94
17	G. V.	"	96	168	114
18	M. F.	"	90	174	102
19	N. M.	"	72	174	114
20	P. C.	"	84	156	90
21	P. M.	"	84	168	108
22	P. I.	"	84	168	90
23	R. I.	"	90	156	120
24	S. M.	"	92	156	114
25	S. F.	"	84	168	108
26	T. S.	"	78	162	120
27	V. G.	"	78	174	114

mulîndu-se un anumit grad de oboseală în funcţie de volumul, intensitatea şi capacitatea efortului depus.

Dacă volumul se referă la latura cantitativă a efortului şi este determinat de numărul de repetări, durata exerciţiilor, distanţele parcurse şi fundamentează, în principal, dezvoltarea rezistenţei, forţei şi formarea deprinderilor motrice, intensitatea reprezintă relaţia dintre lucrul efectuat şi timpul necesar şi se referă la latura calitativă a efortului, ea fiind determinată de viteza de execuţie a mişcărilor,

Tabelul 2

FRECVENȚĂ RESPIRATORIE

Nr. crt.	Numele și prenumele	Clasa	Frecvență respiratorie		
			În repaus	După efort	În timpul revenirii
1	A. F.	a VIII-a	24	36	22
2	B. G.	"	28	40	32
3	B. M.	"	16	36	18
4	C. P.	"	26	40	28
5	D. A.	"	28	40	30
6	D. V.	"	16	32	24
7	G. I.	"	24	32	24
8	M. G.	"	24	30	30
9	P. V.	"	30	46	26
10	D. M.	"	26	42	30
11	P. G.	"	28	40	32
12	S. A.	"	22	24	24
13	A. M.	"	28	38	28
14	B. C.	"	22	42	28
15	D. G.	"	18	30	20
16	G. N.	"	28	38	30
17	G. V.	"	22	28	24
18	M. F.	"	20	24	21
19	N. M.	"	22	28	24
20	P. C.	"	20	44	32
21	P. M.	"	22	30	26
22	P. I.	"	30	44	32
23	R. I.	"	28	46	30
24	S. M.	"	26	30	27
25	S. F.	"	18	24	20
26	T. S.	"	24	34	28
27	V. G.	"	16	26	20

de numărul lor pe unitatea de timp — tempoul lor —, de valoarea încărcăturii folosite în exerciții și fundamentează, în principal, dezvoltarea vitezei.

Astfel, în studiul nostru ne-am orientat către dozarea volumului și intensității efortului în lecția de educație fizică, sub ideea că un circuit de forță dozat corespunzător sau o ștafetă aplicativă specifică jocurilor sportive poate duce atît la dezvoltarea calităților motrice, cît și la dezvoltarea unor deprinderi motrice spe-

Tabelul 3

INDICE RUFFIER

Nr. crt.	Numele şi prenumele	Clasa	Indice Ruffier		
			În repaus	După efort	În timpul revenirii
1	A. F.	a VIII-a	12	27	19
2	B. G.	"	7,6	22,6	12,4
3	B. M.	"	11,2	26,2	17,8
4	C. P.	"	13	28	22,6
5	D. A.	"	18,6	27,8	19,6
6	D. V.	"	11,8	20	16
7	G. I.	"	19	24	20
8	M. G.	"	13,6	22,6	17,8
9	P. V.	"	19	24,4	22,6
10	D. M.	"	11,8	22	12,4
11	P. G.	"	17,8	24,8	18,4
12	S. A.	"	15	20,8	20,8
13	A. M.	"	13,6	24,4	15,8
14	B. C.	"	14,2	23,8	16,6
15	D. L.	"	15,4	22	19
16	G. N.	"	11,2	28,6	12,8
17	G. V.	"	12,4	23,8	17,2
18	M. F.	"	12,4	25,6	14,8
19	N. F.	"	7,6	26,2	18,2
20	P. C.	"	14,2	22	13,6
21	P. M.	"	12,4	26	18,4
22	P. I.	"	11,8	25,6	11,2
23	R. I.	"	14,6	22,6	17,2
24	S. M.	"	14,6	20	16
25	S. F.	"	11,2	23,8	16,6
26	T. S.	"	10	24,4	16,6
27	V. G.	"	13	26,2	17,8

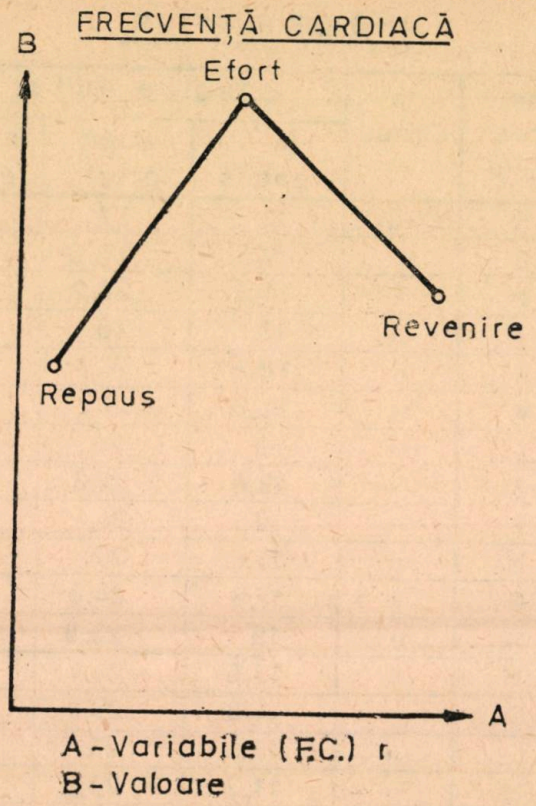
cifice, la nivelul unor parametri superiori, în concordanţă cu cerinţele obiective ale dezvoltării educaţiei fizice la noi în ţară.

Cercetarea s-a efectuat în perioada octombrie 1982 — iulie 1983, pe un lot de 27 de elevi din clasa a VIII-a a Şcolii generale nr. 1 Joiţa, judeţul Giurgiu.

Metodele folosite au fost următoarele :

a) Consultarea documentelor de specialitate — studiul bibliografic ;
b) Observaţia ;
c) Testul ;
d) Experimentul ;

Graficul 1



e) Metoda statistică — mediile aritmetice.

CONȚINUTUL CERCETĂRII

1. Am testat **frecvența cardiacă a** elevilor din lotul experimental atît în repaus, după efort, cît și în timpul revenirii organismului după efort (în cadrul lecțiilor), obținînd rezultatele prezentate în tabelul 1.

2. Am testat frecvența respiratorie a elevilor din lotul experimental în repaus, după efort, și în timpul revenirii organismului după efort, obținînd rezultatele prezentate în tabelul 2.

3. Am testat capacitatea de efort a elevilor din lotul experimental, utilizînd indicele Ruffier, după următoarea formulă :

$$R = (P_1 + P_2 + P_3) - 200/10$$

în care : P_1 este pulsul în repaus ; P_2 este pulsul după un efort de 30 de genuflexiuni în 45 de secunde ; P_3 este pulsul în ultimele 15 secunde ale primului minut de revenire.

Testarea s-a efectuat atît în repaus, după efort, cît și în timpul revenirii organismului după efort (în timpul lecțiilor), obținîndu-se rezultatele prezentate în tabelul 3.

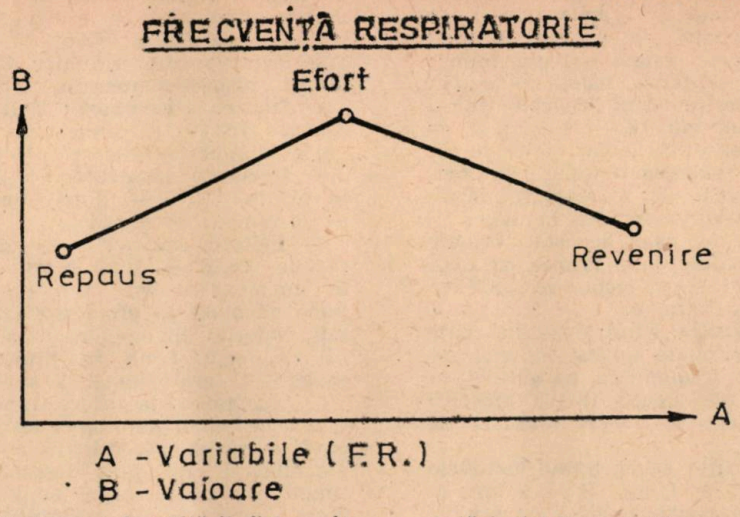
4. Am calculat mediile aritmetice ale datelor obținute, realizînd graficele 1, 2 și 3.

5. De remarcat faptul că lecțiile de educație fizică în care s-au efectuat testările au avut următoarea desfășurare (efortul după care s-au efectuat cercetările noastre fiind reprezentat de un ansamblu de exerciții de forță, gen circuit de forță) :

a) moment organizatoric ; se punctează temele lecției ;

b) pregătirea organismului pentru efort ; se efectuează exerciții specifice temelor propuse — exerciții de forță cu rezistența partenerului și ștafete gen joc ;

Graficul 2



c) optimizarea dezvoltării fizice ; în cazul nostru este înlocuită prin circuitul de forţă compus din următoarele exerciţii :

— din poziţia stînd, ţinînd în mîini hantele (F = 1 kg ; B= 3 kg), se duc braţele la umăr, prin flexia braţului pe antebraţ, şi de aici prin întinderea lor la verticală ; se execută 4 serii × 8 repetări (fetele execută numai două serii cu hantele în mîini) ;

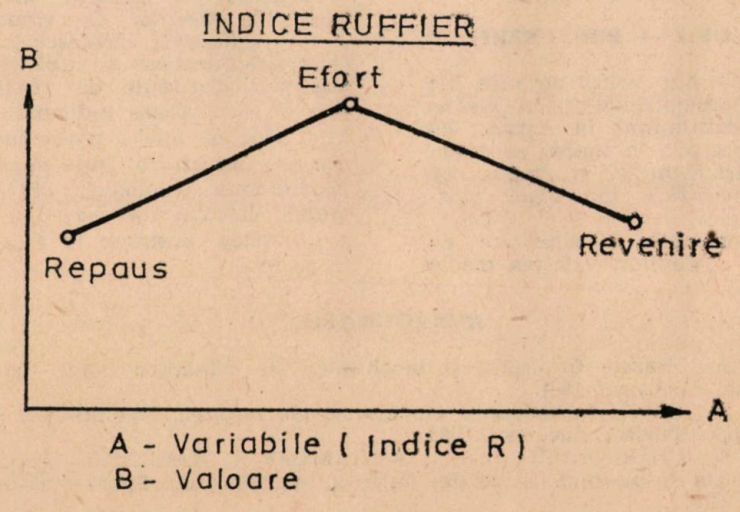
— din poziţia stînd, ţinînd în mîini hantele (F = 1 kg ; B = 3 kg), se execută adducţii şi abducţii de braţe ; se efectuează 4 serii × 8 repetări (fetele execută numai două serii cu hantelele în mîini) ;

— din poziţia stînd uşor depărtat, ţinînd în mîini hantele (F = 1 kg ; B = 3 kg), se execută arcuiri de braţe ; se efectuează 6 serii × 8 repetări, atît fetele, cît şi băieţii executînd 3 serii fără hantele ;

— din poziţia stînd uşor depărtat, se execută circumducţii de braţe cu inspiraţii şi expiraţii ample ;

— din poziţia stînd, hantelele la umăr, se execută genuflexiuni cu uşoară desprindere de sol — fetele — 15 ; băieţii — 25 ;

Graficul 3



— din poziția stînd cu trunchiul aplecat în față și brațele lateral, se execută răsuciri de trunchi, 4 serii × 8 repetări ; fetele execută numai o serie cu hantelele, băieții — două ;

— din poziția stînd depărtat, ținînd în mîini hantele (F = 1 kg ; B = 3 kg), se execută îndoiri laterale de trunchi cu arcuirea brațului ; se efectuează 4 serii × 8 repetări, fetele executînd două serii fără hantele ;

— din stînd ușor depărtat, brațele la ceafă, coatele bine întinse, se execută răsuciri de trunchi, 4 serii × 4 repetări, fără hantele ;

— din poziția stînd spate în spate cîte doi, de coate apucat, se execută aplecări de trunchi cu partenerul în spate ; se efectuează 10—12 aplecări de către fete și 15—20 aplecări de către băieți ;

— din poziția stînd, ținînd hantelele la umăr (F = 1 kg ; B = 3 kg), la fluier, se execută fandări cu schimbarea piciorului prin săritură ; se execută 10—12 sărituri de către fete și 12—15 sărituri de către băieți ;

d) ștafete specifice jocurilor sportive, gen concurs, și apoi jocul sportiv, băieții — fotbal, fetele — handbal ;

e) revenirea organismului după efort ; se execută exerciții care vizează respirația, atenția și buna dispoziție ;

f) analiza lecției ; se fac referiri la circuitul de forță.

Testările au fost efectuate înaintea lecției, după efectuarea circuitului de forță și la sfîrșitul lecției, urmărindu-se adaptarea elevilor la efort.

CONCLUZII — PROPUNERI

1. S-au obținut valori normale ale F.C., F.R., înregistrîndu-se, în medie. 80—90 pulsații/minut în repaus, cu creșterea specifică în timpul efortului. și 30 respirații/minut în repaus, cu creșterea specifică în timpul efortului.

2. S-a constatat o capacitate de efort bună a elevilor, valoarea medie a indicelui Ruffier fiind de 13—29 în repaus, adaptarea la efortul efectuat realizîndu-se foarte bine.

3. Prin valorile indicilor fiziologici testați, respectiv mediile aritmetice :

— **frecvența cardiacă :** 89,185 — în repaus ; 162,66 — după efort ; 111,40 — în timpul revenirii ;

— **frecvența respiratorie :** 23,55 — în repaus ; 35,70 — după efort ; 26,33 — în timpul revenirii ;

— **indicele Ruffier :** 13—29 — în repaus ; 24,26 — după efort ; 17,08 — în timpul revenirii ; am constatat o bună adaptare la efort a elevilor testați, valorile fiziologice, după circuitul de forță, fiind în limitele normale (vezi graficele 1, 2 și 3).

4. Adaptarea la efort fiind bună, datele la indicii fiziologici testați marcînd o curbă ascendentă în timpul efortului și apoi una descendentă în timpul revenirii organismului după efort (apropiate de valorile din repaus), ne determină să propunem ca în veriga dezvoltării fizice armonioase să se introducă un circuit de forță (să se înlocuiască exercițiile tradiționale cu exerciții cu rezistență periferică — partener, greutăți) de tipul celui folosit de noi, în acest fel putîndu-se influența selectiv și analitic grupele musculare ale elevilor, obținîndu-se mai repede și mai calitativ atît o dezvoltare fizică armonioasă, cît și o dezvoltare la un nivel superior a deprinderilor și calităților motrice.

5. Indiferent dacă circuitul de forță se folosește în veriga dezvoltării fizice armonioase sau în altă verigă (sub formă de exerciții cu greutăți sau ștafetă aplicativă), profesorul de educație fizică trebuie să aibă în vedere atît particularitățile de vîrstă și de sex, cît și o dozare judicioasă a efortului fizic pe întreg parcursul lecției, aceasta pentru a nu suprasolicita posibilitățile fiziologice ale organismului elevului și a-i da acestuia posibilitatea integrării în efortul fizic respectiv.

BIBLIOGRAFIE

DEMETER A. : Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1981.

DEMETER A. : Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1982.

DEMETER A., CHIRCOIAȘU MARIA, AVRAMOFF E., RĂCEANU THEODORA : Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București, 1979.

MOGOŞ AL., MITRA G.: Metodica educaţiei fizice şcolare, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1980.
PAUL D.: Exerciţiile de culturism în lecţia de educaţie fizică, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1983.

MARIA MUNTEANU, D. PAUL: Etude du volume et de l'intensité de l'effort dans le cadre de la lesson d'éducation physique

On présente les méthodes, les moyens et les résultats d'une étude effectuée avec les élèves de 8e classe de l'Ecole générale de Joiţa — Giurgiu; on a vérifié l'hypothèse suivante: un circuit de force, dosé de manière correspondante, ou un relais de pratique, spécifique aux jeux sportifs, peuvent-ils conduire au dévéloppement des qualités motrices, ainsi qu'au développement d'accoutumances motrices spécifiques à des paramètres supérieurs, en concordance avec les exigences objectives du développement de l'éducation physique? L'adaptation à l'effort étant bonne — la valeur des indices physiologiques testés marquant une courbe ascendante durant l'effort et une courbe descendante durant la relaxation de l'organisme après l'effort — détermine les auteurs à proposer l'introduction d'un circuit de force dans le déroulement du développement physique harmonieux, afin de mieux influencer, de manière sélective et analytique, les groupes musculaires des élèves en vue d'obtenir plus rapidement le développement physique harmonieux et l'accoutumance des qualités motrices.

MARIA MUNTEANU, D. PAUL: A Survey on the Volume and Intensity of Exertion in Physical Education Lessons

The methods and means used and the results obtained are set forth, following an investigation among 7th form pupils at the Joiţa — Giurgiu general school, where the following hypothesis has been verified, viz.: whether a suitably proportioned power circuit or an applicative relay specific to sports games may induce the development of motory qualities as well as the development of specific motory habits at high parameters meeting the objective requirements of the development of physical education. The adjustment to effort was found to be satisfactory and the data collected for the tested physiology indices showed an upward-sloping curve during the exertion and a downward sloping curve when the organism reverted to an effortless condition; this determined the authors to propose that a power circuit be introduced in the chain of an harmonious physical development so that the pupils' muscle groups should be selectively and analytically influenced and a harmonious physical development and the development of motory habits and qualities be more quickly obtained at a higher quality level.

UNELE ASPECTE ALE EDUCĂRII REZISTENȚEI LA COPIII SĂNĂTOȘI ȘI BOLNAVI

Prof. dr. VASILE MARCU
Prof. ILEANA DEMETER
Oradea

Rezistența este o calitate psihomotrică care influențează în mare măsură randamentul în muncă. Sub aspect fizic, rezistența este una dintre cele mai importante calități motrice, care poate fi ușor perfecționată.

Din punct de vedere fiziologic, se recomandă ca dezvoltarea rezistenței să înceapă încă de la vîrstă fragedă, deoarece influențează pozitiv funcționalitatea diferitelor aparate și sisteme ale organismului. Alergarea este răspîndită pe plan mondial, întrucît s-a constatat că este cea mai bună modalitate de întreținere a pregătirii fizice a omului. Datorită acestui fapt, este necesar ca bazele dezvoltării ei să se pună la vîrstele la care este posibilă educarea efectivă a rezistenței, asigurînd astfel bazele biologice ale capacității de efort a organismului copiilor.

Printr-o dezvoltare corespunzătoare a calităților motrice de bază, în speță prin dezvoltarea rezistenței se asigură un potențial optim biologic de susținere a efortului fizic și intelectual. Asigurarea acestui potențial este necesară, fiind în deplină concordanță cu cerințele sociale contemporane.

Cercetarea de față se referă la diferite eșantioane de copii : copii sănătoși neantrenați ; copii antrenați ; copii bolnavi — elevi ai școlilor ajutătoare, la care s-a urmărit educarea rezistenței în vederea asigurării unui potențial biologic optim de susținere a efortului fizic și intelectual.

Pentru a aprecia în mod realist capacitatea copiilor de a efectua eforturi de rezistență, cu toate că în ultima vreme se folosește tot mai mult alergarea în condiții de timp nelimitat, măsurîndu-se apoi distanța alergată, noi am folosit în cercetare următoarele probe compatibile atît elevilor sănătoși, cît și celor bolnavi :

a) Alergarea de rezistență, cuprinsă în cadrul probelor S.U.V.A. pentru categoriile de vîrstă respective — 1000 m pentru băieți și 800 m pentru fete. Notarea s-a realizat după etaloanele S.U.V.A.

b) Metoda Ruffier, al cărei rezultat a fost exprimat după indicele Ruffier și apreciat după etalonul formulat de autorul indicelui.

c) Testul scării în varianta modificată a lui Montoy, în care rezultatul a fost apreciat după etalonul indicelui de capacitate.

Cercetarea a cuprins în studiu trei eșantioane de copii școlari. Am urmărit un eșantion de copii selecționați pentru alergarea de rezistență, ca sport de performanță — fetele de 13 ani, băieții de 15 ani. Am luat în studiu aceste vîrste, deoarece am considerat că la aceste vîrste procesele metabolice și biologice specifice pubertății sînt stabilizate, iar capacitatea de dezvoltare a rezistenței este deosebită.

În contrast cu acest eșantion, am luat în studiu un eșantion de copii bolnavi neuro-psihic, elevi ai Școlii ajutătoare nr. 1 din Oradea, de aceeași vîrstă cu cei din primul eșantion.

Pentru a face distincție în ceea ce privește rezultatul obținut, cele două eșantioane au fost comparate cu copii școlari sănătoși dar neantrenați.

Testările inițiale le-am făcut la începutul trimestrului I al anului școlar 1982/1983. Pînă la testările inițiale, copiii selecționați pentru alergarea de rezistență, ca sport de performanță, au efectuat două antrenamente pe săptămînă timp de un an, iar după testările inițiale au efectuat patru antrenamente pe săptămînă pînă la testările finale (15—30 mai 1983). Copiii bolnavi au efectuat două antrenamente pe săptămînă, lucrînd în sala de gimnastică a școlii lor și în Parcul Petöfi din Oradea, durata unui antrenament fiind de 40—60 de minute.

Testările finale au constat din alergare de rezistență pe 1000 m pentru băieți și pe 800 m pentru fete.

Pentru dezvoltarea rezistenței, am folosit metode în care eforturile pot fi predominant aerobe, predominant anaerobe sau mixte, și anume: metoda efortului continuu, metoda eforturilor variabile, metoda antrenamentului cu intervale, metoda eforturilor repetate.

Vom prezenta unele modalități specifice de dezvoltare a rezistenței la copiii bolnavi. În pregătirea specifică pentru dezvoltarea rezistenței la această categorie de copii, am utilizat, în mare, aceleași metode ca și la categoria de copii sănătoși, însă ușor adaptate. Ele au fost în deplină concordanță cu metodele specifice procesului instructiv-educativ folosite în școlile ajutătoare. Categoriile de mijloace folosite sînt prezentate în tabelul 1.

Utilizarea acestor metode și mijloace, bine eșalonate în cicluri săptămînale de pregătire, dă rezultate foarte bune. Scopul este nu de a-i aduce pe copiii bolnavi la nivelul performanței sportive, ci de a le dezvolta capaci-

Tabelul 1

Mijloace utilizate în educarea rezistenței la copiii bolnavi

Calitatea motrică	Forme de manifestare	Metode de educare a rezistenței
Rezistența	Aerobă	- Alergare în tempo uniform moderat nu mai mult de 2-3 minute;
		- Alergare moderată cu schimbarea tempoului (Fartlek) - nu mai mult de 5-6 minute;
		- Alergare pe intervale 50-60 sec. pauză 40-60 sec. mers vioi;
	Anaerobă	- Alergare de viteză repetată pe distanța de 60-80 m - pauză între repetări 90-180 sec. Număr de repetări 4-6;
		- Alergare de tempo cu intensitate sub maximală pe distanța de 150-300 m, pauză completă între repetări. Număr de repetări 2-3;
		- Alergare de tempo cu intensitate mare pe 200-300 m sub formă de concurs, pauză completă între repetări. Număr de repetări 2-3.

tatea generală de a desfășura eforturi de rezistență, necesare inclusiv în activitatea productivă. Astfel, considerăm că ne putem aduce o contribuție esențială la o mai eficientă integrare biologică și socială a acestor copii.

Rezultatele obținute după testările inițiale sînt centralizate în tabelul 2.

tatele sînt bune și foarte bune la cele două probe de adaptare la efort. La elevii neantrenați, performanțele la alergare au valori bune, în schimb sînt ceva mai slabe valorile obținute la cercetarea capacității de efort, în special la fete. De menționat că școlarii sănătoși și nesportivi, deci nean-

Tabelul 2

Rezultate comparative

Eșantion	Sex	Testul Ruffier	Testul scăriței în varianta modificată a lui Montoy	Alergarea de rezistență (1000 m B.-800 m F.)
Copii selecționați pentru alergarea de rezistență	Băieți (15 ani)	4. (f. bun)	50,0 (f. bun)	3:20 (f. bun)
	Fete (13 ani)	8 (bun)	48,3 (mediu)	3:40 (f. bun)
Copii școlari nesportivi	Băieți (15 ani)	10,7 (suficient)	50,3 (bun)	3:43 (bun)
	Fete (13 ani)	19,6 (slab)	36,7 (slab)	4:20 (bun)
Copii bolnavi (școala ajutătoare)	Băieți (15 ani)	10,0 (bun)	41,3 (mediu)	4:11 (f. slab)
	Fete (13 ani)	11,2 (suficient)	43,9 (mediu)	4:36 (f. slab)

Este evident faptul că la copiii antrenați, atît la fete, cît și la băieți, rezultatele la probele de alergare sînt foarte bune. În aceeași măsură, rezultrenați, cu toate că nu au parametri deosebiți în ceea ce privește capacitatea de adaptare la efort, obțin totuși performanțe bune la alergarea de

Tabelul 3

Rezultate finale obținute

Alergare	Eșantion	Rezultate inițiale	Rezultate finale
Alergare 800 m fete (13 ani)	Copii antrenați	3:40 (f. bun)	2:57 (excelent)
	Copii bolnavi	4:36 (f. slab)	3:50 (f. bun)
Alergare 1000 m băieți (15 ani)	Copii antrenați	3:20 (f. bun)	3:02 (excelent)
	Copii bolnavi	4:16 (f. slab)	4:00 (f. bun)

rezistență. Aceasta denotă că elevii sănătoși prezintă capacitatea de mobilizare excepțională a tuturor resurselor biologice pentru desfășurarea în bune condiții a eforturilor de rezistență. Nu același lucru se poate afirma în legătură cu copiii bolnavi. Aceștia, cu toate că probele aplicate pentru aprecierea capacității lor de efort indică valori medii și bune, au o capacitate foarte slabă de a desfășura eforturi de rezistență solicitate de alergarea cuprinsă în cadrul probelor S.U.V.A. Această împrejurare ne îndeamnă să apreciem că acești copii nu dispun de capacitatea de a-și mobiliza resursele biologice pentru desfășurarea unor eforturi susținute de rezistență.

Efectuînd antrenamente sistematice, la testările finale au fost obținute rezultate care confirmă ipoteza stabilită, aceste rezultate fiind centralizate în tabelul 3.

Se poate observa că la toții copiii s-au îmbunătățit simțitor rezultatele. La copiii antrenați, atît la fete, cît și la băieți, valorile sînt excelente. Copiii bolnavi, cu o capacitate de efort care indică valori bune și medii, pusă în evidență prin testul Ruffier și testul scării în varianta modificată a lui Montoy, desfășurînd eforturi de rezistență, obțin rezultate foarte bune, atît fetele, cît și băieții.

Deci, folosind tehnici și metode specifice pentru dezvoltarea rezistenței, există posibilitatea punerii în valoare a capacității de efort a copiilor bolnavi, putîndu-se astfel pune bazele educației fizice școlare a acestor elevi.

Acești copii — este adevărat — nu vor deveni niciodată sportivi de performanță, dar, reușind să-și valorifice capacitatea de efort, își vor mobiliza mai bine resursele biologice, obținînd rezultate bune în întreaga lor activitate biologică și socială.

O importantă concluzie referitoare la procesele de dezvoltare a calităților motrice în general, a rezistenței în special, este următoarea : chiar și în condițiile școlare este necesar să individualizăm în mai mare măsură întreaga tehnologie didactică de sporire a capacității funcționale a organismului copiilor, dacă dorim să realizăm întocmai importantele obiective ce ne stau în față.

Adoptarea tehnologiei didactice specifice pentru dezvoltarea capacității fizice, în funcție de comandamentele sociale, pentru integrarea copiilor bolnavi este o necesitate. Tehnologia didactică specifică și-a dovedit eficiența, astfel copiii handicapați neuro-psihic reușesc, dacă le sînt adaptate modalități proprii, să-și pună în valoare capacitatea bună de efort.

Se cer revăzute programele de educație fizică pentru copiii bolnavi, programe care să reprezinte adevărate modalități de a răspunde cerințelor sociale și biologice concrete.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

BERLOGEA O. : Școala și integrarea socială a deficienților, Ed. Litera, 1973.

BRATU I. : Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1967.

DEMETER A. : Bazele fiziologice ale educației fizice școlare, Ed. Stadion, București, 1974.

DRĂGAN I. : Cultura fizică și sportul, Ed. medicală, București, 1971.

MITRA G., MOGOȘ AL. : Dezvoltarea calităților motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1977.

RADU G. : Unele particularități ale învățămîntului pentru debili mintal, Ed. medicală, București, 1974.

ROȘCA M. : Psihologia deficienților mintal, Ed. medicală, București, 1974.

V. MARCU, ILEANA DEMETER : Aspects de l'éducation de la résistance des enfants sains et malades

Les auteurs ont étudié trois échantillons d'élèves (filles âgées de 13 ans et garçons de 15 ans). Le premier échantillon comprenait des enfants sélectionnées pour la course d'endurance en tant que sport de performance. Le second échantillon comprenait, en contraste avec le premier, des enfants malades neuro-psychiques. Afin de marquer la distinction, on a comparé les résultats des deux échantillons avec ceux du troisième échantillon composé d'enfants sains, mais non entraînés. On présente les méthodes de développement de la résistance, pratiquées de manière diversifiée, avec les trois échantillons. Les résultats indiquent : les valeurs des en-

fants entraînés (filles et garçons) sont excellentes ; les enfants malades, capables d'effort, obtiennent eux aussi de bonnes valeurs en déployant des efforts d'endurance. Conclusion : en utilisant des techniques et des méthodes spécifiques pour développer la résistance, il est possible de mettre en valeur la capacité d'effort des enfants malades, en posant ainsi les bases de l'éducation physique scolaire des élèves déficients du point de vue psycho-moteur.

V. MARCU, ILEANA DEMETER : Sidelights on the Education of the Resistance of Healthy and Sick Childen

The investigation has dealt with three samples of schoolchildren (girls of 13 and boys of 15). The first sample consisted of children selected for resistance racing as a performance sport. The second sample, on the other hand, consisted of neuro-psychic children. In order to definitely ascertain the result obtained, the two samples were compared with a third sample consisting of healthy but untrained children. The different methods used in developing the resistance of the three samples are set forth. It is thus proved that trained children, whether boys or girls, achieve excellent results and that sick children who have the capacity to make efforts also achieve good results when making resistance efforts. It is consequently concluded that when specific techniques and methods in the development of resistance are used, it is possible to enhance the sick children's capacity to make efforts and that there are consequently grounds for organizing physical education for schoolchildren with psycho-motor deficiencies.

ASPECTE DIN PSIHOLOGIA PORTARILOR DE HANDBAL

Prof. GAVRIL CSÜDOR
A.S.A. Brașov
Prof. ELENA DRĂGĂNESCU
C.S.S. Dinamo—Brașov

În majoritatea ramurilor sportive pregătirea psihică (latura intelectuală, afectivă, volitivă, educarea personalității) are rol hotărîtor în obținerea performanțelor. Rezultatele de excepție ale handbalului românesc se datoresc și factorului psihologic, o contribuție consistentă aducîndu-și în această privință portarii, care de multe ori au dat „viață" întregii echipe.

În continuare, vom prezenta unele aspecte cu conținut psihologic, acestea fiind concluziile pe marginea răspunsurilor primite la o anchetă care a cuprins 25 de întrebări. Eșantionul celor chestionați a fost alcătuit în totalitate din portari de handbal, dintre care cei mai cunoscuți: Cornel Penu, Nicolae Munteanu, Ioan Bogolea, Irina Climovschi, Elena Drăgănescu.

Portarul de handbal este omul care în timpul jocului suportă cea mai mare solicitare psihică, întrucît el este acela care „poate salva" poarta de pătrunderea mingii, folosind, în acest scop, orice parte a corpului. El devine o „țintă vie" care, în mod conștient, se expune loviturii mingii, care se bucură cînd salvează echipa sa de primirea unui gol uneori chiar și cu fața.

Majoritatea portarilor afirmă că forma sportivă depinde nu numai de pregătirea din antrenamente, ci și de vîrstă. Ei consideră că un portar de handbal dă cel mai mare randament, de regulă, în jurul vîrstei de 26 de ani, cînd calitățile, pregătirea și experiența ating apogeul într-un tot unitar. Forma sportivă, pe parcursul unui campionat, oscilează — la început, este ridicată, iar spre sfîrșitul campionatului scade —, din cauza acumulării oboselii nervoase. Forma sportivă superioară de la începutul campionatului se datorează pregătirii speciale dinaintea startului, cînd se acționează, în principal, în direcția asigurării unei stări nervoase optime, adică pregătirii i se imprimă un caracter odihnitor. Solicitările extrasportive care apar în timpul campionatului creează o stare de stress nervos, care duce la scăderea randamentului portarului. Majoritatea portarilor consideră că menținerea formei sportive pe parcursul unui campionat se poate realiza prin asigurarea unei ponderi sporite pregătirii fizice generale (p.f.g) și pregătirii fizice specifice (p.f.s.).

Încrederea în capacitatea proprie (în sine) majoritatea portarilor și-o formează în procesul de antrenament, rolul hotărîtor în acest sens revenindu-i antrenorului. Fiecare din cei chestionați a evidențiat necesitatea antrenamentului individualizat. Cei care „au trecut prin mîna lui Oprea Vlase" arată că antrenamentul individualizat l-au făcut cu o oră înainte de antrenamentul comun. Participînd și la antrenamentul comun, și-au dobîndit o rezistență psihică, ca o rezultantă atît a volumului, cît și a intensității muncii depuse. Se recomandă ca, la nivelurile superioare, precum și acolo unde condițiile permit, unul dintre antrenori să aibă sarcina specială de a pregăti portarii. Încrederea în capacitatea proprie și-au format-o portarii de clasă internațională și prin studiul individual, prin lecturarea cărților cu conținut psihologic.

Răspunsurile cele mai controversate, dar, în același timp, și interesante, le-am primit la întrebarea „Crezi în noroc?". Majoritatea portarilor au răspuns afirmativ, unii dintre ei făcînd precizarea că încearcă chiar să-l forțeze prin diferite căi. Exemple: în ziua meciului, la ieșirea din casă, pășește cu dreptul (avînd în vedere, probabil, expresia încetățenită „ai pășit cu stîngul"); are un tricou preferat, care-i aduce noroc (lucru frecvent la marii atleți care concurează „acasă" cu același număr pe tricou — Iolanda

Balaș, Anișoara Cușmir); înaintea meciului ascultă o anumită melodie; înainte de joc, „dă mîna cu bara porții" ș.a.m.d. Răspunsul cel mai hotărît l-a dat însă Cornel Penu care nu a crezut niciodată în noroc: „Norocul ți-l faci, pregătindu-te!" Comentariile sînt de prisos...

În ceea ce privește folosirea unui anumit tricou, cei chestionați afirmă că tricoul, dacă nu chiar întregul echipament, să nu aibă o culoare țipătoare, stridentă, explicînd aceasta în felul următor: o culoare reliefantă, care sare în ochi, are un grad înalt de excitabilitate asupra simțului văzului, ceea ce îi face pe adversari să arunce mult mai plasat. Se recomandă culoarea verde sau bleumarin, odihnitoare, contraindicîndu-se, în special, culoarea galbenă, iritantă.

Observațiile făcute de portari în legătură cu problema bioritmului au, în general, același numitor comun, și anume că preferă să nu-și cunoască bioritmul, pentru că dacă și l-ar cunoaște ar fi în pericol de a se autosugestiona în sens negativ.

Pe parcursul unui campionat există și jocuri ușoare, și jocuri grele, aceasta în funcție, bineînțeles, de adversar, ceea ce înseamnă că de aici decurg implicații și asupra pregătirii portarilor, cei mai mulți dintre cei chestionați recunoscînd că seriozitatea pregătirii în ciclul săptămînal depinde de valoarea viitorului adversar. Excepție face Cornel Penu care afirmă: „Pentru mine, este joc greu cel care urmează, nu sînt jocuri grele sau ușoare!" Un aspect interesant al pregătirii în legătură cu viitorul adversar l-a prezentat Ioan Bogolea care solicită, în antrenamentele premergătoare jocului viitor, aruncări asemănătoare cu cele ale principalilor realizatori ai adversarului. Portarii care „au trecut prin mai multe campionate" și-au întocmit caiete speciale cu realizatorii (golgeterii) echipelor adverse, notîndu-și colțul preferat al acestora, poziția din care aruncă de obicei, procedeul de aruncare etc.

Un rol, de asemenea, hotărîtor în asigurarea randamentului portarului îl au odihna și alimentația. Menținerea greutății optime este strîns legată de calitatea procesului de pregătire. Kilogramele în plus duc, inevitabil, la pierderea suppleței și a vitezei de execuție (apropo de aceasta, într-o discuție „între patru ochi", celebrul portar de fotbal Voinescu-„Țop" mărturisea cu toată sinceritatea că Toma, rivalul său numărul 1, și-a îngrădit marele-i talent prin faptul că nu și-a putut înfrîna pofta de mîncare). Jocul său bazîndu-se foarte mult pe reflexe, portarului nu-i este îngăduit sub nici o formă să consume băuturi alcoolice în timpul campionatului, nici chiar bere. După cum spuneau unii dintre cei chestionați, există tendința la sportivi de a consuma băuturi alcoolice în primele zile ale săptămînii, renunțînd la consumarea lor în zilele premergătoare meciului. Efectul negativ al consumului de alcool se manifestă mult mai pregnant la portari, decît la jucători. Se constată că cei care consumă băuturi alcoolice ajung foarte repede să-și încheie cariera sportivă, prematur, deci, atenția antrenorilor trebuie să fie îndreptată și în acest sens asupra sportivilor pe care-i pregătesc. În legătură cu asigurarea odihnei, toți susțin necesitatea somnului minimum de opt ore pentru refacere. Nici unul dintre cei chestionați nu a folosit somnifere pentru a dormi în noaptea din ajunul meciului, și aceasta tocmai pentru a evita repercusiunile negative în timpul jocului. „Nopțile cele mai grele" sînt acelea în care te gîndești că adversarul de a doua zi are valoare apropiată și jocul este foarte important (cîștigarea campionatului, evitarea retrogradării, jocurile din campionatul mondial sau cele din cadrul Jocurilor Olimpice). Portarul care-și cunoaște adversarul, înainte de a adormi, prevede faze din meciul care se va disputa. Cunoașterea adversarului este rezultatul experienței personale, al mijloacelor audio-vizuale, al indicațiilor antrenorului. În majoritatea lor, cei chestionați au susținut că ședința tehnică pentru pregătirea unui joc este bine să se țină chiar înaintea meciului, datorită faptului că indicațiile sînt mai bine recepționate și, astfel, rămîn mai solid întipărite în memoria portarului. Mulți nu dorm toată noaptea, tocmai datorită ședinței tehnice ținute cu o zi înainte de joc, încercînd să memoreze indicațiile primite. Legată de odihna portarului este și viața sexuală, orice abuz făcut în această privință avînd repercusiuni directe asupra reflexelor, vitezei de reacție și de execuție.

Înaintea începerii jocului, portarii își pun întrebarea dacă vor apăra bine. Unii dintre ei afirmă că-și află răspunsul la această întrebare după în-

călzirea dinaintea meciului. Iată de ce este necesar ca antrenorii să acorde o atenție deosebită problemei încălzirii portarilor, pentru că după încălzire portarul simte dacă „este sau nu în mînă".

În legătură cu faptul dacă este bine sau nu să se știe cine este portarul titular, majoritatea celor chestionați au răspuns afirmativ. În cazul în care cei doi portari au o valoare asemănătoare și, deci, nu se știe cine va fi titularul, este indicat ca antrenorul, la ședința tehnică, să anunțe portarul cu care va începe jocul, aceasta și în legătură cu încălzirea dinaintea jocului.

La întrebarea în legătură cu randamentul de pe terenul propriu și cel din deplasare, răspunsurile au fost diferite. Cei care au afirmat că „apără mai bine acasă" au motivat răspunsul prin obișnuința cu terenul, cu poziția tribunei, cu culorile din jur, cu dispunerea anumitor obiecte, cu luminozitatea, cu zgomotul, cu publicul ș.a.m.d. Cei care au afirmat că „apără mai bine în deplasare" au motivat răspunsul lor prin faptul că „acasă" nu apără bine din cauza celor din tribună : prezența conducerii clubului, a conducerii întreprinderii, a familiei, a prietenilor etc. Toți au susținut ideea că la jocurile din deplasare este necesar să se meargă cît mai devreme la teren sau la sală, pentru a se acomoda cu mediul înconjurător. Sălile cu geamuri fără perdele au o mare influență negativă asupra portarului, deoarece lumina soarelui care trece prin sticlă este mult mai orbitoare. Atenție, deci, la alegerea terenului înainte de începerea jocului, indiferent unde are loc, în sală sau în aer liber. Un alt răspuns la această întrebare a fost formulat astfel : „Indiferent dacă joc acasă sau în deplasare, sînt echipe împotriva cărora apăr totdeauna bine și echipe împotriva cărora apăr de obicei slab."

La întrebarea „Ți-e frică de lovitura mingii ?", răspunsurile au fost foarte controversate. „Dacă ți-e frică de minge, să nu te faci portar!" — spune Cornel Penu. „Dacă am reușit să evit un gol chiar cu capul, am avut o satisfacție atît de mare încît nu am simțit durerea pe care mi-a provocat-o mingea !" — continuă tot el. Alții susțin (mai ales fetele) că între sentimentul de frică și forma sportivă există o legătură directă, în sensul că, atunci cînd ești în formă, nu ți-e frică și nu simți nici durerea loviturilor mingii. Majoritatea au afirmat că, la început, le-a fost frică de minge, dar că, ulterior, prin dobîndirea tehnicii și a experienței, au eliminat frica. Deci, frica se elimină în procesul de antrenament, ceea ce înseamnă că, dacă în procesul de selecție găsim elemente cu calități fizice și motrice pentru postul de portar, chiar dacă la început sînt fricoase, este bine să le păstrăm și să le formăm pentru acest post.

În randamentul portarului un rol hotărîtor îl au reușitele în apărarea de la începutul jocului. Toți susțin că mingile „prinse" la început de joc dau încredere nu numai portarului, ci și întregii echipe. Sînt portari (de pildă, Tale) care apără bine numai în cazul în care intră la începutul jocului.

Sînt situații în timpul jocului cînd portarul primește golul cu o minge care-i trece printre picioare, pe lîngă cap etc., situații în care jucătorii adverși sau unii dintre spectatori strigă la portar : „Trage-ți fermoarul !" (la golul printre picioare), „Ți-a făcut freza !" (la golul primit pe lîngă cap) etc. Aceste situații produc reacții diferite portarilor : unii se demobilizează atît de mult încît cer să fie schimbați ; alții, dimpotrivă, se mobilizează și apără mai bine. Trecerea peste momentele de demobilizare se face prin rezolvarea unei situații clare de gol, cum ar fi, de pildă, apărarea unei aruncări de la 7 metri, apărarea unei aruncări de la semicerc sau a unui contraatac. După primirea succesivă a 3—4 goluri, fiecare își pune întrebarea : „Celălalt portar ar putea apăra mai bine ?" sau afirmă : „Azi nu sînt în mînă !" Mulți portari cer schimbarea, dar tot așa de bine mulți portari sînt lăsați de antrenorii lor să apere în continuare, deși este vizibilă lipsa lor de randament. Fără să stabilim o normă în primirea golurilor, pe baza răspunsurilor înregistrate, propunem antrenorilor ca, după patru goluri primite succesiv, să se treacă la schimbarea portarului.

Unii dintre portari le știu de frică unor foarte buni realizatori, dar nu le spun nimic antrenorilor, fiindu-le rușine. Cornel Penu recunoaște că a preferat totdeauna să fie luat Birtalan „om la om" și-i cerea aceasta în mod expres antrenorului său. Considerăm, deci, că, în situații asemănătoare, în-

tre portar și antrenor trebuie să existe o colaborare foarte strînsă.

O influență negativă deosebită o au asupra psihicului portarului deciziile greșite ale arbitrului. Din răspunsurile primite, concluzionăm faptul că deciziile greșite ale arbitrilor îi demobilizează mai ales pe cei care se află la începutul carierei lor sportive. Pentru portarii „mari" ai handbalului românesc orice greșeală de arbitraj a constituit un motiv în plus de mobilizare. Cornel Penu spune : „Trebuie să învingem oricum, nu contează cine și cum ne arbitrează !" Pentru a „vindeca" concepția potrivit căreia „arbitrul greșește în mod intenționat", recomandăm antrenorilor ca, în timpul antrenamentelor, să-i pună pe jucători să arbitreze.

Portarii care au jucat la mai multe echipe afirmă că nivelul pregătirii depinde de valoarea coechipierilor, de nivelul intelectual-cultural al acestora.

După un joc pierdut, portarii au mustrări de conștiință, chiar dacă au apărat bine sau rău. Fiecare crede că au fost mingi pe care le-ar fi putut apăra. Memorînd fazele de joc, mulți revăd „filmul jocului" și trag învățăminte pentru viitor. Iată de ce experiența este atît de importantă pentru portari. Este necesară educarea curajului de a lansa contraatacul, deoarece se constată că, după 2—3 contraatacuri lansate greșit, portarul renunță să mai arunce mingea pe contraatac.

O întrebare destul de intimă s-a referit la randamentul portărițelor înainte și în perioada ciclului menstrual. Se constată că majoritatea lor au o stare nervoasă ridicată înaintea ciclului menstrual, mai ales în situația în care acesta întîrzie. Cele care au fost sigure că „nu au motive să nu le vină ciclul" au afirmat că în timpul ciclului și după un ciclu au apărat mai bine.

Aspectele prezentate de noi au urmărit să înfățișeze probleme mai puțin cunoscute din bibliografia de specialitate existentă.

Ca o concluzie generală, ne permitem să afirmăm că relația antrenor-portar trebuie să se bazeze pe o colaborare apropiată, mai ales pe sinceritate. Randamentul pe care-l dă portarul demonstrează valoarea pregătirii psihologice realizate de antrenor.

BIBLIOGRAFIE

1. BACIU CL. : Anatomia funcțională a aparatului locomotor, Ed. Stadion, București, 1972.
2. DEMETER A. : Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1982.
3. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, Ed. I.E.F.S., București, 1972.
4. ILIESCU A., GAVRILESCU DORA : Anatomia funcțională și biomecanica, Ed. Sport-Turism, București, 1976.
5. MITRA. GH., MOGOȘ AL. : Dezvoltarea calităților motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
6. NADORI L. : Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Sport, Budapesta, 1972.
7. NICU A. : Terminologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1973.
8. OZOLIN N. G. : Metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București, 1972.

G. CSŪDOR, ELENA DRĂGĂNESCU : Aspects de la psychologie des gardiens de but au handball

Les auteurs ont effectué un sondage parmi les gardiens de but au handball, ces joueurs ravivant souvent l'entrain de l'équipe dans des situations très difficiles. 25 questions leur ont été adressées (Qu-est-ce qui conditionne la forme sportive ? De quelle manière gagnez-vous la confiance en votre propre capacité ? Croyez-vous à la chance ? Quelle couleur préférez-vous pour votre tricot ? Est-ce que vous tenez compte du biorythme ? Y-a-t il des jeux difficiles et aisés ? Quel est le rôle joué par le repos et l'alimentation dans le rendement d'un gardien du but ? Comment sentez-vous si vous êtes en forme ou non ? Où jouez-vous mieux : dans votre pays ou à l'étranger ? Est-ce que vous craignez l'impact du ballon ? Quel est votre état d'âme en défendant le premier shoot ? Est-ce que vous craignez certains réalisateurs ?). Les réponses à ces questions, maintes fois très controversées,

ont en général un dénominateur commun : la relation entraîneur-gardien de but doit reposer sur une étroite collaboration et une parfaite sincerité. Le rendement du gardien de but reflète la valeur de la formation psychologique réalisée par l'entraîneur.

G. CSŰDOR, ELENA DRĂGĂNESCU : Sidelights on the Psychology of Handball Goal-keepers

The authors have made an investigation among handball goal-keepers who often put life into a team when conditions are difficult. Twenty-five questions were asked (What does a sportsman's form depend on ? How does one obtain confidence in one's capacity ? Do you believe in good luck ? What is your favourite colour for jumpers ? Do you take biorhythm into account ? Are there such things as difficult and easy games ? What part do rest and food play in a goal-keeper's efficiency ? How do you feel whether you are in form or not ? Where do you do better work : at home or on a different ground ? Are you afraid of being hit by the ball ? How do you feel when defending the first shoot ? Are you afraid of certain performers ?). The answers received were often controversial but they generally had something in common, namely that the coach-goal-keeper relations should rely onclose cooperation and sincerity. A goal-keeper's efficiency is proof of the value of the psychological training given by the coach.

INIMA SPORTIVĂ A CHINEI A BĂTUT TIMP DE 16 ZILE LA SHANGHAI

Jocurile naționale ale Republicii Populare Chineze ne-au adus pe meleagurile ei ospitaliere. Țară cu o istorie milenară, cu un popor viguros și iubitor de patrie care sub conducerea partidului comunist a obținut remarcabile succese în revoluția și construcția socialistă a Republicii Populare Chineze pe arena mondială.

Printre aceste mari realizări se includ și cele din domeniul mișcării de educație fizică și sport. Pe lîngă vocațiile ei milenare în domeniul științei, artei și culturii, China zilelor noastre este și o țară cu un popor sportiv, care iubește mișcarea, care iubește sănătatea. Nu poți să fii nepăsător, să nu sesizezi faptul că ziua de activitate, de lucru a chinezului începe cu mișcare. De la 5,30—6 și chiar ora 7 dimineața vezi pe alergătorii de cursă lungă singuratici sau în grup parcurgînd într-o alergare ușoară kilometri cu naturalețea cu care își beau vestitul lor ceai. Mai mult, familii întregi ies în stradă, pe lîngă un pom sau arbust, în parcuri, acolo unde aerul este mai curat să facă gimnastica de dimineață. O gimnastică lentă, cu mișcări unduitoare, de punere în „mișcare" : șîngele, articulațiile, marile funcțiuni. Nouă, europenilor, obișnuiți, dacă se poate spune așa, cu exerciții vioaie, cu tensionări și uneori cu accente dure, aceste mișcări ni se par prea ușoare. Noi credem că dacă am făcut gimnastică de înviorare o săptămînă-două, ne va ajunge toată viața... Or, nu este așa... Acestei gimnastici cu exerciții lente îi corespunde o permanență uimitoare în a o practica. Reversul medaliei în practicarea exercițiilor fizice îl constituie permanența ajunsă la mentalitate. Mentalitatea mai ales a oamenilor trecuți de prima tinerețe, care odresc să nu intre în conul de umbră al declinului, al bătrîneții, care vor să-și mențină vigoarea corporală dătătoare de putere de muncă. și să trăiască sănătoși ani îndelungați. Cugetarea aceasta profundă îi face să acționeze ca o mare familie de sportivi, practicînd zilnic alergarea și exercițiile fizice.

O altă activitate cu caracter permanent făcută în scop sanogenetic este și gimnastica în producție sau cea de la ora 10, acceptată în unanimitate. Aceeași familie de mișcări, lente, unduitoare, alungînd oboseala și reîncărcînd bateria umană.

Mișcarea în China își mai are un corespondent de largă circulație — mersul pe bicicletă. Această cursă ciclistă continuă, de dimineața pînă seara tîrziu, pe străzile orașelor, însoțită, mai totdeauna, de o simfonie de clopoței, derulînu-se într-o perfectă ordine și un echilibru al bicicletei, greu de imaginat, te uimește și te încîntă în același timp...

În viața cotidiană a unui chinez intră în mod obligatoriu ceaiul și orezul. Ceaiul, băut sub formă de infuzie, este un tonic, o băutură cu arome pure, fără zahăr și lămîie, cum procedăm noi, deobicei, cu efecte miraculoase pentru sănătate. Prepararea și consumarea orezului, care însoțește uriașul evantai al vestitelor mîncăruri chinezești, se înscriu și ele pe aceeași linie a simplității.

Așa cum arătam, încă din primele rînduri, Jocurile naționale au constituit motivul deplasării în această minunată țară de care ne vom ocupa mai pe larg.

La Șhanghai, în luna septembrie, a avut loc cea de-a V-a ediție a Jocurilor naționale ale Republicii Populare Chineze. Această mare competiție sportivă se organizează din 4 în 4 ani și se adresează numai sportului de performanță. În programul Jocurilor naționale sînt incluse atît sporturile de iarnă, cît și sporturile de vară, mai cu seamă sporturile olimpice. Ediția Jocurilor naționale de iarnă a avut loc la Harbin, în nordul Chinei, în luna martie.

Primele patru ediții ale Jocurilor naționale de vară ale Chinei au fost organizate numai la Beijing, găzduirea celei de a V-a ediții revenindu-i Șhanghaiului.

Jocurile naționale de vară de la Șhanghai s-au desfășurat timp de 16 zile la 25 de ramuri sportive, plus o probă de demonstrație de Wu-șu, sport tradițional. Aceste 25 de discipline au avut loc pe 29 de baze sportive din Șhanghai : săli de sport, stadioane, bazin de înot și sărituri. Aproape 2,5 milioane de oameni au putut vedea la fața locului desfășurarea Jocurilor, iar restul populației prin intermediul televiziunii.

La această grandioasă manifestare sportivă, organizată în preajma Zilei naționale a Republicii Populare Chineze, au luat parte personalități ale vieții politice și sportive din China, precum și invitați de peste hotare, membri C.I.O. în frunte cu președintele Juan Antonio Samaranch.

Pentru desfășurarea Jocurilor naționale, Șhanghaiul, oraș cu 12 milioane de locuitori, s-a pregătit timp de 4 ani. El are numeroase baze sportive, dintre care amintim : o sală mare de sport cu 20 de mii de locuri, cu afișaj electronic, pentru gimnastică, volei, baschet, tenis de masă, un bazin de înot de dimensiuni olimpice, ultramodern, cu trambuli-

nă pentru sărituri în apă și cu 4 000 de locuri, inaugurat cu această ocazie. Mai mult, municipalitatea Șhanghaiului a făcut în afara orașului pe un lac la 80 de km, la Tinșan, o bază nautică. A fost construit un hotel, o tribună, turn de observație cu 7 niveluri ; lungimea pistei de apă este de 2 250 m, și lățimea de 120 m, conform cerințelor regulamentului internațional.

Acest lac este înconjurat de o șosea lată de 15 m, iar circuitul șoselei de 5 000 m. Aici se pot organiza concursuri la maraton, marș, ciclism pe șosea. Aparatura de afișaj și de arbitraj este pe bază de laser. Pe lîngă faptul că această bază nautică este situată într-un loc foarte pitoresc, ea este considerată și cea mai modernă bază din întreaga Chină.

Revenind la Jocurile naționale ale Chinei, ele au fost deschise, conform tradiției, de o grandioasă demonstrație a sportivilor din Șhanghai. Demonstrația a avut loc pe stadionul Jiangwan, cu o capacitate de 40 de mii de locuri și a fost deschisă cu defilarea sportivilor calificați în finală din 29 de provincii. Acestor provincii li s-au mai adăugat și două mari cluburi sportive — Armata și Locomotiva.

Ceremonia deschiderii Jocurilor naționale ale Chinei a fost făcută după tipicul deschiderii marilor competiții sportive — Jocurile Olimpice. Desigur, păstrînd proporțiile, dar noi cei prezenți în tribune am avut această senzație, că participăm la un mare eveniment sportiv.

După Imnul de Stat al Republicii Populare Chineze și scurtele alocuțiuni ale oficialităților chineze, s-a aprins flacăra Jocurilor naționale de către recordmanul mondial la săritura în înălțime, Zhu Jinhua, iar jurămîntul sportivilor a fost rostit de cea mai bună voleibalistă, jucătoarea nr. 1, Lang Ping.

Programul Jocurilor a cuprins : lansarea de parașutiști sportivi care au făcut o serie de acrobații cu aterizare (cădere) la punct fix pe stadion, reprize de gimnastică de copii, elevi și eleve, „Dansul dragonului", ansamblul de gimnastică al muncitoarelor textiliste, iar ansamblul mare de dansuri populare și balet a încheiat această splendidă demonstrație de culori, mișcare și cîntece.

Desigur, nu ne propunem să facem o cronică a rezultatelor din cadrul acestei întreceri. Dar, revenind la apelul rostit la deschiderea Jocurilor ca să se obțină cît mai remarcabile performanțe, este momentul să subliniem marea performanță de la săritura în înălțime, noul record mondial, de 2,38 m obținut la Jocurile naționale ale Chinei. Într-adevăr este o performanță sportivă remarcabilă cu care poporul chinez se mîndrește pe drept cuvînt. Jocurile naționale au însemnat nu numai întreceri între sportivii celor 29 de provincii, ci și posibilitatea de afirmare și de selecționare a celor mai buni dintre cei mai buni pentru echipa reprezentativă la J.O. din 1984, la Los Angeles.

A fost o olimpiadă a sportului din Republica Populară Chineză, a fost o simfonie de culoare și de lumină.

Șhanghaiul, oraș organizator al acestei ediții, a făcut față în mod strălucit, iar inima sportivă a Chinei a bătut aici timp de 16 zile. După Șhanghai, Cantonului îi va reveni misiunea de a organiza viitoarea **ediție** a Jocurilor naționale. Se preconizează chiar organizarea jocurilor din doi în doi ani, deoarece fiecare provincie dorește să fie gazdă unei astfel de manifestări sportive.

Jocurile naționale stimulează sportul de performanță din provincii și de la ediție la ediție performanțele au crescut, iar numărul celor ce-l practică s-a dublat. Accentul este pus pe sporturile olimpice de vară și de iarnă, iar sporturile tradiționale vin să completeze în mod fericit baza de masă a sportului de performanță din Republica Populară Chineză.

ELENA DOBINCĂ

Șhanghai, 26 septembrie

FILE DE ISTORIE

CE SE ŞTIA DESPRE SPORT ÎN ROMÂNIA SECOLULUI AL XIX-LEA?

VICTOR BĂNCIULESCU

Dacă este adevărat că suma cărţilor unei epoci se poate constitui în lumina acelei epoci, în oglinda activităţilor ei, atunci cercetarea noastră este aptă să răspundă — prin graiul cifrelor, nu numai al presupunerilor istorice — la întrebarea : **ce se ştia despre sport în România secolului al 19-lea ?**

Cercetarea noastră a luat ca temei un tezaur bibliografic important al ţării — Biblioteca Academiei Republicii Socialiste România din Bucureşti. Fişierele acestei instituţii, abundent dotate, pot da — chiar fără pretenţia de a fi exhaustive — un eşantion sigur al emisiunilor tipografice dintr-o perioadă determinată.

Dintre apariţiile răstimpului 1840 — 1899, deci de-a lungul a şase decenii din secolul trecut, Biblioteca Academiei a înregistrat 92 de texte independente cu caracter sportiv, tipărite şi difuzate public. Dintre acestea, 20 sînt statute ale unor societăţi sportive, 9 — manuale de explicitare a unor ramuri sportive, 8 — regulamente de practicare a unor discipline sportive. Remarcabil pentru acea vreme ni se pare faptul că aceste volume (adesea simple broşuri) au fost tipărite, editate, în nu mai puţin de 15 oraşe ale ţării : Bucureşti, Iaşi, Galaţi, Braşov, Botoşani, Bîrlad, Piatra Neamţ, Brăila, Craiova, Slatina, Călăraşi, Reşiţa, Giurgiu, Turnu Severin, Sibiu — ceea ce denotă nu numai o anumită suprafaţă de preocupări culturale, ci şi un cimp larg de interes pentru fenomenul atunci născînd al sportului.

Ce arată la prima vedere lista cărţilor înregistrate ?

1. **O foarte timpurie activitate editorială în domeniul sportului,** de vreme ce prima (cea mai veche) carte de sport intrată în fondul Bibliotecii este **„Despre ipodromie sau Alergări de cai şi despre folosurile însemnătoare ce ele ar aduce la îmbunătăţirea soiului cailor în Moldova“ de Dimitrie M. Sturza,** o broşură de 25 de pagini scoase la „Typographia : Institutul Albinei“ din Iaşi, în anul 1847.

2. **O creştere progresivă a volumului editorial,** cu punct culminant firesc în ultimul deceniu (1890—1899) cînd apar **45 de cărţi** dedicate gimnasticii, tirului, scrimei, ciclismului, turismului, popicelor, oinei, călăriei, vînătoarei, înotului, tenisului— ceea ce dovedeşte **o apreciabilă lărgime în sfera interesului pentru sport.** Anterior apăruseră : o carte — în deceniul 1840—1849 ; două cărţi — în deceniul 1850—1859 ; 4 cărţi — în deceniul 1860—1869 ; 10 cărţi — în deceniul 1870—1879 ; 23 de cărţi — în deceniul 1880—1889.

3. **Un interes concentrat asupra unui grup de ramuri sportive,** corespunzător desigur celor practicate pe atunci cu precădere : pe de o parte, **călăria** (hipismul) — întîi ca o manifestare snobă a păturilor aristocratice, cu accent pe cursele de cai, apoi abia ca o preocupare predilectă a ofiţerimii ; iar pe de altă parte, **gimnastica** — semn al atenţiei incipiente şi progresive arătată introducerii educaţiei fizice (îndeosebi în rîndurile populaţiei şcolare şi militare), de cele mai multe ori însoţită cu **scrima** şi **tirul.** Următorul titlu indică posibila provenienţă a acestei coabitări (parţiale) : **„Statutele Societăţii române de gimnastică, scrimă şi dare la semnu din Bucuresci“,** apărute în anul 1868. Nenumărate alte asociaţii similare au luat — prin contaminare — aproape acelaşi nume : de ex. **Societatea centrală română de arme, gimnastică şi dare la semn** (Bucureşti, 1893), **Societatea internaţională de tir şi gimnastică** (Iaşi, 1877), **Societatea de arme, gimnastică şi dare la semn din districtul Vlaşca** (Giurgiu, 1883), **Societatea de gimnastică şi tragere la semnu din urbea Bîrladu** (Bîrlad, 1889), **Societatea de gimnastică, tir şi arme „Dezvoltarea“** (Bucureşti, 1887), **Societatea de gimnastică, scrimă şi lectură „Aurora“** (Bucureşti, 1898) etc. — toate cu statute sau

regulamente de funcţionare publicate (şi existente în Biblioteca Academiei).

4. **Un interes stratificat, aplicat diverselor ramuri sportive pe măsura adoptării lor în România.** Pentru sporturile menţionate mai sus, oricum prioritare, am înregistrat : 35 de titluri — **gimnastica,** 12 titluri — **călăria,** 11 titluri — **scrima,** 10 titluri — **tirul,** ceea ce dă un frumos total de 68 de cărţi în anii secolului trecut, numai pentru patru discipline ! Ulterior apar, pe rînd, 7 titluri pentru **vînătoare,** 5 pentru **popice,** 4 pentru **ciclism** (velocipedie), 3 pentru **oină,** cîte două pentru **înot** şi **turism,** unul pentru **tenis.**

Aici este locul să reamintim, pe de o parte, că tabloul nu poate fi complet, cîtă vreme ne-am bazat doar pe cărţile fişate la Biblioteca Academiei (precum la fel de adevărat este că o cercetare exhaustivă în acest domeniu se apropie de limitele posibilului, pentru că o mulţime de piese din fondul naţional pot fi încă risipite prin anticariate sau în biblioteci private).

Pe de altă parte, în susţinerea interesului manifestat faţă de cîte o disciplină sau alta, trebuie să arătăm că pe lîngă volumele tipărite în ţară, apar în fişierul Bibliotecii o seamă de titluri străine. De exemplu, în aria **scrimei,** apar 15 titluri de cărţi (în franceză, majoritatea, sau în italiană) datînd unele chiar din anii 1686 **(Francesco Antonio Marcelli : Regole della scherma** — care, surprinzător, nu figurează în lucrarea „Catalogo delle opere dei secoli XVI—XVII—XVIII" editată de Biblioteca Sportiva Nazionale CONI, Roma, 1981) sau 1798 **(Guillaume Danet : L'Art des armes, Paris).** Pentru respectul adevărului şi al limitelor fireşti ale statisticii, vom emite şi ipoteza că numărul mare de cărţi străine de scrimă poate proveni şi dintr-un interes singular al unui îndrăgostit de arta armelor, care şi-a garnisit rafturile bibliotecii personale şi de acolo cărţile vor fi ajuns în bibliotecile publice.

5. Ciudată pare **absenţa totală a lucrărilor dedicate sporturilor de iarnă** într-o vreme cînd cel puţin patinajul era cunoscut şi practicat (la scară modestă). De asemenea, înainte de anul 1900, **nu apar încă texte consacrate altor sporturi moderne,** care nu vor întîrzia să se afirme la începutul secolului 20. Nu se înregistrează cărţi despre fotbal („aruncarea mingei cu piciorul", cum spune încă, la 1894, revista „Gimnasticul român"), lupte, box, canotaj, atletism („alergări pedestre", cum zice chiar şi în 1908 revista „Sportul").

6. Datorită titlurilor recenzate în cursul cercetării noastre, se pot face unele **completări folositoare la „Tabelul societăţilor şi cluburilor sportive din România pînă în anul 1906"** publicat (la pag. 30—32) în lucrarea „Sportul românesc de-a lungul anilor" de **Emil Ghibu** şi **Ion Todan** (Ed. Stadion, Buc., 1970). Pe temeiul statutelor lor (existente în Bibliotecă), pot fi adăugate la tabelul menţionat : **Societatea Venătorul,** Bucureşti, 1871 ; **Kronstädter Turnverein** (Reuniunea de gimnastică din Braşov), 1861 ; **Club d'escrime** (clubul de scrimă) **„Concordia",** Brăila, 1887 ; **Societatea Venătorii de Iaşi,** 1894.

7. În lista textelor parcurse apar **titluri extrem de interesante,** unele chiar neobişnuite (pe lîngă cele menţionate în alte părţi ale lucrării noastre), cum ar fi — în ordinea cronologică a tipăririi lor (şi cu grafia originală) : **J. Sterca Siuleştiu de Carpenisiu — Der Romäne als Jäger** (Românul ca vînător ; în germ.), Reşiţa, 1879 ; **A. J. Rosenfeld — Gimnastica mînei şi a degetelor pentru întărirea muşchilor făcîndu-i flexibili,** Iaşi, 1880 ; **Petre Ispirescu — Jucării şi jocuri de copii,** Sibiu, 1885 ; **Gheorghe Băltăreţu — Tipuri Herculane. Schiţe din producţiunile persoanelor istorice, dotate cu o putere corporală extraordinară,** Craiova, 1886 ; **N. St. Velescu — Gimnastica de casă,** Bucureşti, 1891 ; **Constantin Cantilli — Pe velociped cursa între Bucureşti şi Braşov.** (Cu o scrisoare a lui **Alexandru Macedonski),** Bucureşti, 1894.

Pentru întregirea rezultatelor modestei noastre cercetări — în limitele impuse de fişierul Bibliotecii Academiei — oferim cititorului, în final, o nepretenţioasă **listă a primelor cărţi (texte) româneşti (sau apărute în România)** consacrate călăriei (hipismului). gimnasticii, scrimei, tirului, vînătorii, înotului, popicelor, turismului, ciclismului, oinei, tenisului :

CĂLĂRIE (HIPISM)

1847 (Iaşi) : **Dimitrie M. Sturza : Despre ipodromie sau Alergări de cai** (v. mai sus).

1851 (Bucureşti) : **Constantin Năsturel Herescu : Şederea pe cal.**

GIMNASTICĂ

1863 (Bucureşti) : **Ordonanţa asupra instrucţiei gimnastice prin corpuri şi**

stabilimente militare.

1869 (București) : **G. Moceanu : Carte de gimnastică cu figuri, textu explicatoriu și cu tablou de aparate.**

1875 (București) : **Junod Alfred și Senglet : Gymnastica populară rațională** (trad. de G. Moceanu).

SCRIMĂ

1868 (București) : **Statutele Societății române de gimnastică, scrimă și dare la semnu.**

1883 (București) : **A. Michel : Nouveau traité d'escrime pour les maitres d'armes et les amateurs, suivi du Code du duel** (Nou tratat de scrimă pentru maeștrii de arme și amatori, urmat de Codul duelului ; în fr.).

TIR

1868 (București) : **Statutele Societății române de gimnastică, scrimă și dare la semnu.**

1890 (București) : **Tir au pigeons** (Tirul la porumbei, în fr.).

VÎNĂTOARE

1871 (București) : **Societatea venătorilor. Statute.**

1874 (București) : **C. C. Cornescu : Manualul venătorului.**

ÎNOT

1875 (București) : **Instrucția practică pentru învățiamentul elementar al înotarei.**

1893 (București) : **I. D. Aronovici : Înnotarea și aplicațiile ei în armată.**

POPICE

1887 (București) : **Joseph Ehrenstein : Die Kegelbahn** (Pista de popice ; în germ.).

TURISM

1891 (București) : **Cercul excursioniștilor. Statute.**

1898 (Brașov) : **Edward Mysz : Wegweiser für Ausflüge in die Gebirge der Umgebung von Kronstadt** (Ghid pentru excursii în munții din împrejurimile Brașovului ; în germ.).

CICLISM

1891 (București) : **Statutele clubului velocipediștilor.**

OINA

1898 (București) : **Oina. Regulile jocului. (Jocul „Oina").**

1899 (Brăila) : **Oina, joc gimnastic cu mingea** (ed. II).

TENIS

1899 (Galați) : **Statuts du Galatz Tennis Club** (Statutele clubului de tenis din Galați ; în fr.).

Și o ultimă observație : firește că valoarea istorică a datelor din această lucrare este limitată, ea putînd fi oricînd lărgită cu noi descoperiri, din alte biblioteci sau alte surse demne de crezare.

V. BANCIULESCU : Ce qu'on savait sur le sport en Roumanie au 19 siècle

L'étude présentée repose sur le fichier bibliographique de la Bibliothèque de l'Académie de la République Socialiste de Roumanie ; à la première lecture, cette liste montre, entre autres : une assez ancienne activité éditoriale dans le domaine du sport jusqu'à la fin du siècle dernier, un intérêt concentré sur un groupe de branches sportives, une croissance progressive du volume éditorial, un intérêt stratifié, appliqué aux diverses branches sportives au fur et à mesure de leur adoption en Roumanie. En même temps, l'absence de travaux dédiés aux sports d'hiver est surprenante ; un examen attentif des titres étudiés permet de compléter le tableau des sociétés et des clubs sportifs existant en Roumanie jusqu'aux premières années de notre siècle. L'auteur passe en revue la liste des textes examinés, comprenant des titres très intéressants, insolites même ; il présente également la liste des premiers livres roumains ou parus en Roumanie, consacrés à l'équitation, à la gymnastique, à l'escrime, au tir, à la chasse, à la natation, au jeu de quilles, au tourisme, au cyclisme, à l'oina, au tennis.

V. BANCIULESCU : Sports Knowledge in Romania in the 19 Century

The study presented is based upon the bibliographic file of the Library of the Academy of the Socialist Republic of Romania. A first reading of this list shows among others : an extremely early editorial activity in the field of sports by the end of last century, an interest concentrating on a group of sports branches, a progressive increase of the editorial volume, a stratified interest towards various sports branches on their adoption in Romania, a surprising absence of printings dedicated to winter sports. An attentive review of the titles under study enables notable entries to the table of sports companies and clubs existing in Romania till the first years of our century. The list of texts looked down also includes a survey of very interesting, even unusual titles. A list is moreover presented of the first Romanian books, or books printed in Romania and dedicated to riding, gymnastics, fencing, shooting, hunting, swimming, bowling, travelling, cycling, oina and tennis.

SZEMLÉZVE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

11 1983

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVI, NR. 11
NOIEMBRIE, 1983

CUPRINS

V. FĂRCAȘ : Educația fizică — componentă a educației revoluționare a tinerei generații 1

TEORIE — STUDII — CERCETARI

V. MARCU, O. R. BĂC : Unele aspecte ale studiilor de bioritm în voleiul de performanță . . 4

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

V. STĂNCULESCU : Evaluarea rezultatelor în muncă ale antrenorilor de fotbal 11
N. OPRIȘAN : Aspecte particulare ale pregătirii tactice în canotajul academic 15
I. BOTA — Probleme de bază privind selecția în handbal (II) . 20
I. MUREȘANU : Un nou model de formular (tip) de plan anual de antrenament 25
T. SOLOMEI : Ambidextria în atletism 32

MEDICINĂ SPORTIVĂ

FL. BĂLĂNESCU : Evaluarea ventilației în efortul fizic . . . 37

OPINII — CONSULTAȚII

V. BĂNCIULESCU : Sport și limbă (XIII) 43
I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor 46
ELENA DOBINCĂ : Al II-lea simpozion internațional în tirul de performanță 49

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. BRATU : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional . . . 51

FILE DE ISTORIE

N. POSTOLACHE : Periodicele de specialitate apărute pînă în preajma Unirii din 1918 56

PORTRET

V. MAZILU : Prof. dr. docent Iacob Mihăilă 60

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Iovița POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București. Căsuța poștală nr. 21, Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

EDUCAŢIA FIZICĂ — COMPONENTĂ A EDUCAŢIEI REVOLUŢIONARE A TINEREI GENERAŢII

Prof. VALERIU FĂRCAŞ
Liceul industrial nr. 2 — Tg. Mureş

Însufleţiţi de ideile, tezele şi orientările Cuvîntării tovarăşului NICOLAE CEAUŞESCU la Consfătuirea de lucru pe problemele muncii organizatorice şi politico-educative, de la Mangalia, în care se subliniază faptul că : **„O atenţie deosebită trebuie să acordăm formării tinerei generaţii pentru muncă, pentru luptă, educării ei în spiritul revoluţionar. În această privinţă trebuie să se acorde o atenţie mai mare, în toate formele de învăţămînt — începînd din grădiniţă pînă la cursurile postuniversitare — formării şi educării patriotice, revoluţionare a tineretului, a tuturor cetăţenilor patriei noastre".**

În acest spirit, împletirea armonioasă a componentelor educaţiei revoluţionare a tinerei generaţii va ridica cotele învăţămîntului românesc la nivelul cerut de această strălucită şi luminoasă epocă de construcţie şi progres.

Eficienţa integrării educaţiei fizice în complexul proces instructiv-educativ general defineşte formarea şi dezvoltarea omului nou, a personalităţii umane creatoare şi multilateral dezvoltate.

În educarea revoluţionară a tinerei generaţii un rol de seamă revine învăţămîntului care trebuie **„să constituie factorul fundamental pentru educarea şi formarea omului nou, pentru crearea unui cetăţean cu o înaltă conştiinţă revoluţionară şi patriotică".** (Din cuvîntarea tovarăşului NICOLAE CEAUŞESCU la deschiderea anului de învăţămînt 1983 — 1984).

Prin urmare, educaţia revoluţionară cuprinde două laturi : una **antropologică** şi cealaltă **actională**. Prima se referă la dezvoltarea şi înflorirea multilaterală a personalităţii umane, cea de-a doua vizează participarea şi integrarea sa în viaţa social-politică, ambele aspecte fundamentînd circumscrierea educaţiei revoluţionare a tinerei generaţii ca un tot unitar.

Idealul educaţiei revoluţionare este expresia unităţii dintre cerinţele obiective ale societăţii şi aspiraţiile tînărului, între care se stabileşte un echilibru intern, propriu educaţiei revoluţionare.

Acest tip de educaţie este, pe de o parte, un cadru de referinţă, al pregătirii tinerei generaţii pentru viaţă, sub toate aspectele : fizic, intelectual, estetic, politehnic, iar pe de altă parte, este expresia profilului moral al acestuia.

Aspectul asupra căruia ne concentrăm atenţia în cele ce urmează vizează educaţia fizică, orientarea acesteia şi contribuţia ei la educaţia revoluţionară a tinerei generaţii în formare.

Educaţia fizică — componentă importantă a educaţiei revoluţionare — rezidă din necesitatea dezvoltării social-istorice a ţării noastre. Principalele coordonate care orientează această activitate în raport de care se selecţionează şi conţinutul educaţiei fizice le prezentăm în continuare.

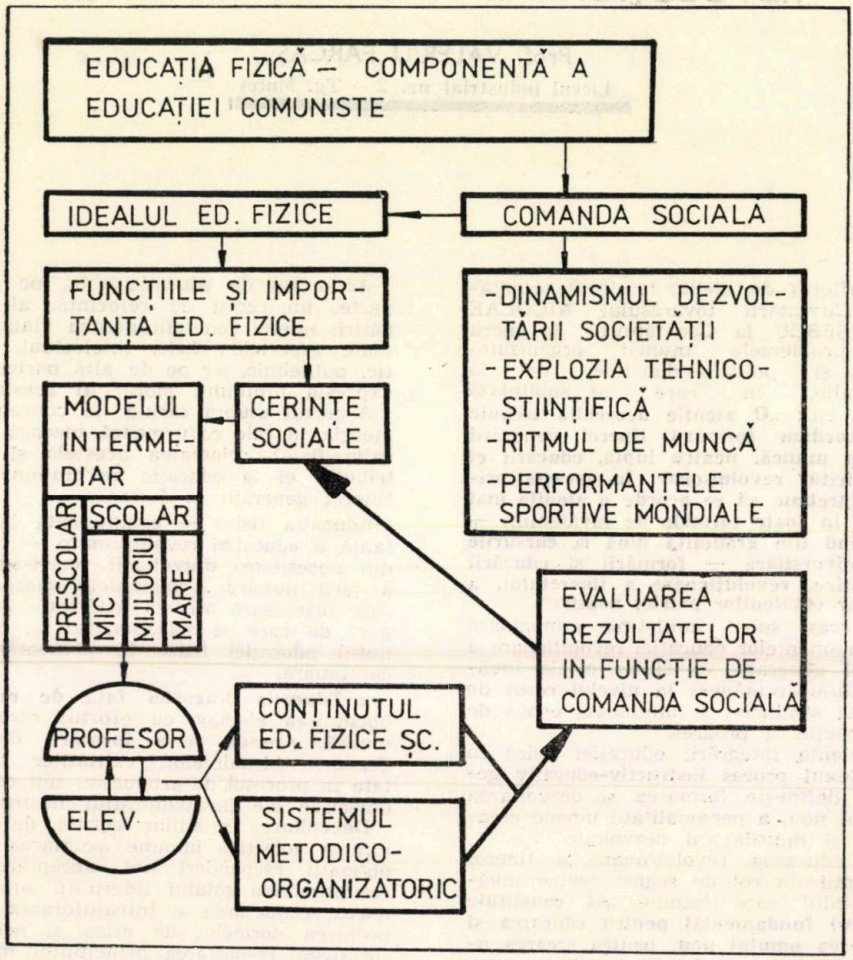
a. **Educaţia dragostei faţă de muncă,** obişnuirea elevilor cu efortul cerut de muncă, precum şi a formării deprinderilor, obişnuinţelor, calităţilor solicitate în procesul de producţie, sînt cerinţe obiective ale învăţămîntului nostru.

Dezvoltarea relaţiilor cerute de activitatea colectivă impune asumarea unor obligaţii răspunderi noi, acceptarea şi recunoaşterea rolului liderului, subordonarea, cooperarea şi întrajutorarea, respectarea normelor de etică şi echitate socialistă, respectarea principiilor muncii colective, dezvoltarea simţului critic şi autocritic ş.a.m.d În acest scop, în lecţia de educaţie fizică se va utiliza lucrul pe grupe, echipe şi ateliere, obişnuind elevii cu activitatea în colectiv şi pentru colectiv.

Educarea spiritului de emulaţie a atitudinii active, competitive, aspiraţia spre perfecţionare, de confruntare corectă cu partenerii de întrecere, insuflă calităţi de o înaltă semnificaţie socială (fig. 1).

b. **Contribuţia educaţiei fizice la educaţia morală,** promovarea principiilor şi normelor dreptăţii, eticii şi echităţii socialiste în perspectiva educaţiei permanente.

Educaţia fizică contemporană trebuie să capete o nouă dimensiune, aceea de a fi **permanentă,** ca rezultat al unei



vaste acțiuni sociale, începînd cu școala, vizînd omul în formare și devenind astfel o dimensiune a întregii vieți.

Sprijinirea pregătirii pentru readaptare, pentru autoinstruire și educație permanentă sînt elemente rezultate din dinamismul dezvoltării sociale. Aceasta impune o pregătire polivalentă, înarmînd tînăra generație cu priceperi, cunoștințe și deprinderi care să dea posibilitatea de a acționa independent pe linia păstrării stării de sănătate și a capacității de muncă pe toată durata vieții.

c. **Obișnuirea elevilor cu activitatea de muncă independentă** constituie un obiectiv important al educației fizice școlare, autoeducația fiind o latură a procesului de formare a personalității umane.

Autoeducația reprezintă procesul de formare al omului prin el însuși, în mod conștient în conformitate cu scopul pe care și-l propune singur.

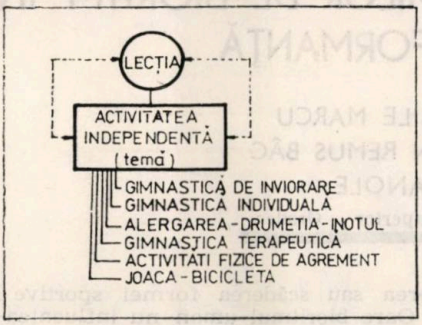
(**Stanciu Stoian** : Educație și tehnologie, Ed. didactică și pedagogică, București, 1974).

Prin muncă independentă în lecția de educație fizică se înțelege activizarea (activizarea pune în mișcare resursele tînărului, cointeresîndu-l și mobilizîndu-l ca factor al propriei sale dezvoltări) elevilor în procesul de învățare prin observarea atentă a demonstrației și explicațiilor, străduindu-se să înțeleagă corect scopul mișcărilor date de particularitățile executării lor, corectîndu-și în permanență greșelile (fig. 2).

Formarea deprinderilor de muncă independentă în cadrul lecțiilor sînt hotărîtoare în formarea întregului comportament de muncă independentă, avînd la bază (după **Elena Firea**) :

— înțelegerea scopului și efectelor exercițiilor fizice ;

— formarea la elevi a unei atitudini conștiente privind necesitatea practicării exercițiilor fizice în mod sistematic, independent, în regim zilnic ;



— familiarizarea cu principiile ce stau la baza selecționării exercițiilor pentru diferitele forme de activitate independentă ;

— formarea unui sistem de priceperi și deprinderi motrice transferabile în activitatea independentă ;

— obișnuirea elevilor cu aprecierea tempoului și ritmului de execuție, a intensității efortului ;

— cunoașterea și însușirea regulilor privind efortul fizic ;

— formarea deprinderilor de autoasigurare și autoorganizare ;

— obișnuința de practicare cu regularitate a exercițiilor fizice și formarea comportamentului de muncă independentă.

Concluzionînd, arătăm că educația fizică vizează, în primul rînd, dezvoltarea armonioasă a personalității, asigurarea unui echilibru funcțional psiho-fizic, în desăvîrșirea unei educații care să corespundă pe deplin comenzii sociale a zilelor noastre.

Educația fizică contribuie la înfăptuirea construcției biopsihice a personalității umane prin dezvoltarea fiecărei componente a acestei unități și asigurarea unei armonii între ele. Numai în acest fel educația fizică se integrează organic în ansamblul educației revoluționare a tinerei generații, contribuind la întărirea idealului acesteia : **formarea personalității multilateral dezvoltate.**

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

UNELE ASPECTE ALE STUDIILOR DE BIORITM ÎN VOLEIUL DE PERFORMANŢĂ

Lector univ. dr. VASILE MARCU
Lector univ. OCTAVIAN REMUS BÂC
Prof. VIOREL MANOLE
Institutul de învăţămînt superior — Oradea

Calitatea şi eficienţa sînt cuvintele de ordine în etapa actuală a întregii vieţi social-economice a României socialiste.

Calitatea în sportul de performanţă presupune urmărirea sistematică şi optimizarea tuturor factorilor care concură la realizarea performanţei competitive în această etapă a „exploziei" performanţelor sportive pe plan mondial.

Avînd în vedere pasul înapoi pe care voleiul de performanţă românesc l-a făcut în ultima perioadă atît pe plan naţional, cît şi pe plan internaţional, ne-am propus să urmărim unul dintre factorii care ar putea concura la îmbunătăţirea performanţelor echipelor şi jucătorilor români. Este vorba despre bioritm. Aceasta cu atît mai mult cu cît în metodica şi tehnologia didactică de specialitate apar ample şi minuţioase periodizări ale antrenamentului sportiv, utile din necesităţi didactice şi teoretice, dar care nu urmăresc şi o corespunzătoare ritmicitate a funcţionalităţii integrale a organismului sportivului respectiv.

Se aşteaptă pe baza curbei dinamicii efortului (volum, intensitate, complexitate) să apară curba formei sportive.

Oare apariţia curbei formei sportive preconizată pentru anumite etape ale calendarului competiţional este influenţată numai de factori exogeni ?

Oare numai dinamica efortului preconizat de specialişti poate determina matematic apariţia curbei formei sportive ?

Oare înseşi periodizarea şi ritmurile interne ale fiinţei umane, ale sportivului însuşi nu contribuie la creşterea sau scăderea formei sportive ?

Oare bioritmul uman nu influenţează capacitatea de performanţă a sportivilor ?

Este cunoscut şi unanim acceptat astăzi faptul că toate fenomenele vieţii urmează un anumit ritm, pe care **R. I. Reittes** îl numeşte : „O schimbare fiziologică confirmată statistic repetată cu reproductibilitate în formă de valuri" (3).

Dealtfel, cronobiologia este una dintre ştiinţele relativ noi care se ocupă de studierea ritmurilor biologice.

Cu toate că încă din cele mai vechi timpuri erau cunoscute anumite ritmuri biologice, numai la sfîrşitul secolului 19 şi începutul secolului 20 specialiştii au întrevăzut şi au descoperit ritmurile de frecvenţă joasă ale fiinţei umane.

John Beard (1897) şi **Hermann Swoboda** (1902) au descris aproape independent unul de celălalt ritmul fizic de 23 de zile şi ritmul psihic sau al sensibilităţii afective de 28 de zile.

În 1905, **Wilhelm Fliess,** independent de ceilalţi doi, descrie, de asemenea, ritmicitatea de 23 şi 28 de zile existentă în evoluţia fiinţei umane.

Se pare că nici **Freud** nu era străin de bioritmuri, acesta găsindu-le o argumentare psiho-genetică.

Ritmul intelectual de 33 de zile este descris pentru prima dată de **Alfred Talscher** şi, ulterior, de **Roxford Hersey,** în 1928.

Studiile de bioritm au cunoscut şi cunosc o largă dezvoltare şi răspîndire, astăzi fiind utilizate în diverse ramuri social-economice.

Sînt de remarcat şi contribuţiile lui **G. Thommen** şi ale **H. M. Gross,** traduse şi în limba română.

Emil Bilodeau este cel care a propus și un etalon de notare a bioritmurilor umane, și anume :

+++=nota 10
++—=nota 9
+———=nota 8
————=nota 7
++0=nota 6
+—0=nota 5
——0=nota 4
+00=nota 3
—00=nota 2
000=nota 1

Fiind convinși că evoluția bioritmurilor jucătorilor de volei influențează performanțele echipei, ne-am propus să urmărim evoluția echipei C.S.U. „Alumina" Oradea, din Divizia „B", la turneul de calificare pentru Divizia „A" corelat cu înregistrarea curbelor bioritmice ale jucătorilor.

Intenția noastră este de a stabili corelații între bioritmurile individuale ale jucătorilor și performanța echipei, în vederea stabilirii unor modalități de îmbunătățire a pregătirii și, implicit, a performanței.

În vederea îmbogățirii considerațiilor noastre, vom aduce în discuție și analiza participării la C.M. de volei din Argentina a echipei naționale de volei a României, prin aceeași prismă.

În tabelul 1, sînt cuprinse rezultatele meciului C.S.U. „Alumina" cu „Motorul" Baia Mare, meci încheiat cu rezultatul de 3—1. După ce au fost analizate înregistrările pentru serviciile bune și greșite, pentru preluările bune și greșite, pentru eficiența mingii a doua în joc, pentru atac și pentru apărare, au fost calculate și notele pentru bioritmul fiecărui jucător în parte și al echipei în ansamblul ei după metoda Bilodeau.

După cum reiese din tabelul 1, media notei echipei a fost 7,14, iar randamentul echipei a fost în medie de 79,2%.

Același lucru se poate constata și urmărind celelalte înregistrări, și anume că la medii de bioritm ridicate corespund randamente bune ale echipei și invers (7,83—84,7% ; 7,40—81,4% ; 7,43—80,7%).

Urmărind evoluția fiecărui jucător în parte constatăm că unora cu nota de bioritm 9 le corespunde un randament de 84%, în timp ce altora cu nota de bioritm 6 le corespunde un randament de 71%. Excepție fac ridicătorii, la care randamentul este crescut mai ales pe baza eficacității în rezolvarea mingii a doua (ridicarea). Și randamentul ridicătorilor, dacă se exclude din acesta participarea la ridicare, este în strînsă corelație cu nota de bioritm.

Desfășurarea cercetărilor noastre este cu atît mai veridică în acest caz cu cît valoarea adversarelor echipei C.S.U. „Alumina" a fost sensibil egală.

Redăm mai jos notele pe zile de concurs (în ordinea : 28.05 ; 29.05 ; 30.05 ; 31.05 ; 1.06) ale bioritmului jucătorilor folosiți în turneu :

M.V. 8—8—5—9—9
M.E. 9—3———9———
B.E. 9—9—9———8

Tabelul 1

Analiza meciului cu „Motorul" Baia Mare (3-1) desfășurat în cadrul turneului de divizia B (21.04.1981)

Nr. crt.	Numele	Nota bioritm.	Serviciu		Preluare		Ridicare		Atac		Apărare		Total %	
			+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
1	F. M.	7	13	1	0	0	50	4	30	10	18	7	83,4	16,6
2	M.V.	5	15	3	0	0	52	3	33	6	19	12	83,2	16,8
3	R.N.	9	10	2	18	4	2	0	29	6	30	12	78,7	21,3
4	T.N.	7	9	3	15	7	1	0	49	6	35	21	74,6	25,4
5	B.F.	6	11	5	22	9	3	0	43	11	29	19	71	29
6	P.R.	9	4	0	6	1	0	0	7	2	4	1	84	16
7	N.S.	7	12	0	17	4	1	0	25	7	19	7	80	20
	Total	7,14	74	14	78	25	109	7	216	48	154	79	79,2	20,8

Tabelul 2

Analiza comportării echipei C.S.U. „Alumina" la barajul de promovare în divizia A (Tîrgoviște 28.05.81 - 01.06.81)

Meciul	Rezultat	Aprecieri privind randamentul	Media bioritmului
Motorul Baia Mare	3 - 1	70 %	7,44
I.C.I.M. Brașov	3 - 1	72 %	7,57
Dinamo Brăila	3 - 0	75 %	7,85
Metalul Hunedoara	3 - 0	81 %	8,00
C.S.M. Suceava	3 - 0	90 %	8,50

T.N. 8———8—5—9
D.D. 6—9—9—9—9
R.P. 8—8—8—8—8
N.R. 3—8—8—8—8
D.I. 8————————
N.S. 8—8—8—8——

Sînt, deci, explicabile din acest punct de vedere comportarea constant bună a jucătorilor B.E., R.P. și N.S. și unele fluctuații în comportarea jucătorilor M.E., T.N. și N.R.

În continuare ne vom referi și vom analiza comportarea jucătorilor, randamentul acestora și al întregii echipe la turneul pregătitor pentru Divizia „A" organizat la Oradea între 3.09—5.09.81.

La meciul cu echipa „Explorări" Baia Mare, unde media bioritmică a fost doar de 7,75, randamentul nu a depășit 70% (mai exact — 69,8%), meciul fiind pierdut cu 1—3.

Luînd ca exemplu individual jucătorul R.N., observăm că în 3.09 avînd nota bioritmică 10, randamentul a fost 71,8%, iar în 4.09 a avut, de asemenea, nota 10, iar randamentul de 71,5%

În data de 5.09, la același jucător, cînd nota bioritmică a fost de 6, randamentul lui a fost sub 60%, una dintre curbe trecînd prin punctul critic. Dealtfel și notele sînt etalonate de către Bilodeau în funcție de unele zile critice, considerîndu-se că acestea sînt mult mai nefavorabile pentru activitatea individului decît fazele negative ale curbelor.

Tabelul 3

Analiza comportării echipei CSU Alumina în meciul cu „Explorări" Baia Mare la turneul de pregătire al diviziei A (5.09.1981 - rezultat 1-3)

Nr. crt.	Numele	Nota bioritm.	Serviciu		Preluare		Ridicare		Atac		Apărare		Total %	
			+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
1	B.F.	8	13	1	15	4	1	0	12	5	18	20	66,3	33,7
2	D.D.	8	16	2	22	5	0	0	10	4	15	20	67	33
3	H.L.	8	18	0	20	3	3	1	20	6	13	22	70	30
4	T.N.	8	29	1	16	4	4	1	14	6	21	26	68,9	31,1
5	P.R.	9	5	0	4	1	2	0	5	2	10	11	65	35
6	R.N.	6	2	2	7	3	3	0	8	2	12	15	59,3	40,7
7	M.V.	8	18	0	0	0	108	3	16	4	17	20	85,4	14,6
8	E.M.	7	10	2	0	0	68	5	7	3	14	20	76,7	23,3
	Total	7,75	111	8	84	20	189	10	92	32	120	154	69,8	30,2

Tabelul 4

Analiza participării echipei naționale a României
la Campionatele Mondiale din Argentina (2-15.10.1982)

Jucători	Randament general (subiectiv) %	Media bioritmică	Total zile critice
M. F.	60,2	7,33	3
M. M.	51	7,22	4
G. D.	56,4	6,66	4
S. N.	62,4	7,88	2
I. P.	58,4	7,33	3
C. C. M.	59,2	7,00	4
V. F.	62,2	7,77	3
M. V.	58,2	6,77	3
G. O.	61,7	7,22	3
H. I.	52,6	7,33	3
S. V.	54,3	8,66	3
Total	57,8	7,26	35

Ne vom permite, în continuare, fără a justifica comportarea modestă a echipei naționale a României la C.M. din Argentina (2—15.10.82), o analiză a randamentului și a notelor bioritmice ale tuturor componenților lotului național care au fost utilizați în meciurile cele mai importante din competiția respectivă.

Randamentul jucătorilor a primit o apreciere subiectivă pe baza comportării în fiecare meci în parte și pe baza foilor de arbitraj. Ulterior, au fost stabilite notele și s-au calculat mediile bioritmului fiecărui jucător pe perioada desfășurării C.M. La rubrica de observație sînt trecute numărul de zile (puncte) critice pentru fiecare jucător în parte.

După cum reiese din tabelul 4, randamentul general al fiecărui jucător în parte este strîns corelat cu mediile bioritmice și cu numărul de zile critice ale acestora. Per total, apreciem că randamentul echipei a fost de 57,8%, iar media bioritmică de numai 7,26, existînd un număr extrem de mare de zile critice pentru întreaga echipă (35).

Tabelul 5

Mediile pe fiecare meci ale jucătorilor folosiți
corelate cu randamentul acestora (meciurile mai importante)

Meciul	Medii bioritmice	Randament % (subiectiv)	Total zile critice
Polonia	7,82	56,2	5 xxxx
Cuba	6,66	51,7	4 x
S.U.A.	6,66	55,7	3 x
Italia	6,50	59,3	5 xxx
Franța	6,66	65,9	4 xx

Tabelul 6

Notele bioritmice ale jucătorilor echipei României pe perioada C.M. (2-15.10.1982)

Jucători	D A T A									Zile critice
	2.X	3.X	4.X	7.X	8.X	10.X	11.X	14.X	15.X	
M.F.	10	10	10	6××	2	7	7	7	7	8F. 8A. 7I.
M.M.	5	9××	5	8	8	5	9×	8×	8	2,13F. 10A. 4I.
G.D.	7×	4	8×	8	8	8	8	5××	5×	3,14F. 13A. 15I.
S.N.	8	8	8×	9	9	5	8×	8	8	5F. 10A.
I.P.	8×	4	7××	8	8	8	5	9	9	5F. 3A. 11I.
C.C.M.	9××	5	8×	8	8×	7×	7	7×	4	3,15F. 9A. 1I.
V.F.	9	9	9	5	8××	9×	5	8	8	11F. 9A. 7I.
M.V.	8×	8	8	4	7×	7	7	4	8×	7F. 14A. 1I.
G.O.	9	9×	5	8×	4	7	7×	8	8	8F. 12A. 4I.
H.I.	7	7	7	7	7×	8×××	3	10	10	9F. 11A. 11I.
S.V.	8	8	8	9×	9×	10×	10	10×	6	6F. 9A. 15I.
Meci cu:	Polonia	Cuba	Venezuela	Chile	Irak	Libia	SU.A.	Italia	Franța	
Rezultat:	0-3	0-3	3-1	3-0	3-0	3-0	1-3	2-3	3-2	
Media pe echipă:	8,00	7,36	7,54	7,27	7,09	7,36	6,90	7,63	7,36	

x) Acest semn este folosit pentru a arăta ziua anterioară sau următoare unei zile cu punct critic.

F = fizic ; A = afectiv ; I = intelectual.

În tabelul 5, am extras, dealtfel, mediile pe fiecare meci ale jucătorilor folosiți, corelate cu randamentul acestora. Dacă la meciul cu Polonia echipa a avut o medie bioritmică de 7,82, existînd 5 zile critice la cei 6—9 jucători folosiți, randamentul general al echipei a fost relativ slab (56,2%). Chiar dacă media a fost relativ mare, randamentul a fost scăzut, adversarul fiind redutabil, deosebit de puternic și de bine pregătit. În continuare, mediile bioritmice ale echipei României în cele mai importante meciuri de la C.M. au fost modeste și mediocre, medii care probabil au influențat și ele negativ randamentul general al echipei.

Dealtfel, în tabelul 6 prezentăm notele bioritmice ale fiecărui jucător din echipa națională a României pe toată perioada desfășurării competiției.

Analizînd pe zile-meci și jucător bioritmul fiecărui component al echipei naționale de volei, ajungem la concluzii nu tocmai îmbucurătoare. Așa după cum am mai arătat, nu vrem să justificăm nimic, doar să prezentăm faptele care sînt în sprijinul dovedirii temeiniciei ipotezei formulate în prezenta lucrare.

Astfel, în meciul cu puternica echipă a Poloniei, cinci jucători utilizați erau influențați de zile critice bioritmic, dintre care, de menționat, trei erau tocmai ridicătorii.

În celălalt meci, la fel de important (aceste prime două meciuri constituiau partidele cheie pentru calificarea în turneul pentru locurile fruntașe ale ierarhiei mondiale), acela cu puternica echipă a Cubei, de asemenea, trei jucători prezentau puncte critice pe una dintre cele trei curbe bioritmice, ambii ridicători din prima garnitură fiind în această situație.

Dealtfel, această analiză poate fi realizată conform tabelului 6, la fiecare meci în parte.

Tot referitor la tabelul 6, am însemnat zilele anterioare și următoare unei zile cu punct critic din considerentul că nu cunoșteam exact ora la care s-a născut subiectul. Din acest motiv, s-ar putea ca influența punctului critic să se răsfrîngă nu numai în ziua respectivă, ci și în ziua anterioară sau imediat următoare.

Încercînd o retrospectivă a principalelor patru momente distincte ale cercetării noastre în spiritul justificării ipotezei formulate, putem desprinde următoarele concluzii mai importante :

a) Curbele bioritmice, în mod deosebit trecerea acestora prin punctul 0, influențează foarte mult, am spune chiar hotărîtor randamentul fizic, intelectual și afectiv al jucătorilor de volei. Antrenorii, cunoscînd particularitățile bioritmice ale fiecărui jucător în parte, au datoria ca atît în pregătire, cît și în jocuri să ia măsurile necesare pentru înlăturarea efectelor nedorite. Considerăm că în pregătirea voleibaliștilor cuplurile trebuie astfel alcătuite încît bioritmic să existe o compensație. Aceasta în vederea asigurării unei dinamici și a efectelor optime ale pregătirii. De preferat ca în jocuri antrenorii să stabilească astfel de orientări tactice ale echipei ca eventualele neajunsuri ce ar putea fi determinate de bioritm să fie compensate, jucătorii să se întrajutoreze, acțiunile de atac să fie specific orientate, iar în apărare jucătorii să se suplinească reciproc.

b) Considerăm că în ceea ce privește participarea echipei naționale la C.M. din Argentina, greșeala cea mai mare a fost faptul că nu s-a ținut seama de bioritmurile jucătorilor încă de la selecția lotului ce a făcut deplasarea în America de Sud.

Probabil că ar fi trebuit să fie găsiți jucători cu note bioritmice maxime, cel puțin pentru primele două meciuri, jucători cu calități deosebite din campionatul nostru național.

Cunoașterea bioritmului jucătorilor îi ajută pe tehnicieni în selecția unui lot, cu care — bine pregătit — să obțină rezultate pe măsura obiectivelor stabilite. Probabil că ar fi ideal ca în lot să existe cîte doi jucători sensibil egali ca valoare, dar cu bioritmuri diferite, opuse chiar. Acest lucru ar fi de un real folos atît în pregătire, cît și în competiție.

c) Existînd o strînsă legătură între bioritm și randamentul jucătorilor, antrenorii vor trebui să-și planifice intrarea în forma sportivă a echipelor și a jucătorilor, în strînsă legătură cu cunoașterea bioritmului acestora. În perioada negativă a diferitelor curbe, cînd sînt posibile mai ales acumulările fizice, afective și intelectuale, tehnicienii au datoria să caute căi, metode și mijloace specifice de sporire a întregului potențial biologic al jucătorilor. În perioada eventualelor zile critice, aceștia sînt datori să înțeleagă manifestările jucătorilor și să ia măsuri pentru înlăturarea eventualelor efecte nedorite ale acestora.

d) Avînd în vedere cele de mai sus, considerăm că pentru redresarea acestui sport cu mare pondere olimpică, este necesar ca la toate eșaloanele să fie organizate acțiuni de pregătire specifică a tuturor tehnicienilor, pentru cunoașterea și folosirea cunoștințelor de bioritm în favoarea sporirii calitative a randamentului general al echipelor, al tuturor jucătorilor.

Astfel ar putea fi găsite soluții practice concrete pentru înlăturarea eventualelor efecte negative ale bioritmului în obținerea unor performanțe sportive, precum și pentru valorificarea maximă a bioritmurilor pozitive în acest sens.

Apreciem că rezultatele cercetării noastre sînt pe măsura ipotezei și a obiectivelor stabilite, iar modesta contribuție pe care încercăm s-o aducem la acțiunea de redresare a voleiului românesc poate fi socotită ca binevenită în acest moment de cumpănă între Jocurile Olimpice.

BIBLIOGRAFIE

1. GROSS H. M. : Bioritmul, uz intern, traducere, C.N.E.F.S., București, 1980.
2. GUI L. M. : Considerații privind eficiența studiilor de bioritm în recuperarea funcțională în stațiunea Felix-Oradea, lucrare de diplomă la I. I. S. Oradea, secția educație fizică, 1981.
3. JENNER F. A. : Chronobiologia and the Clinical Bychiatries : The curent pozition, în Chronobiologia, Ed. Il Ponto, Milano, 1974, vol. 1.
4. MARCU V. : Compendiu de psihologia educației fizice și a sportului, Oradea 1982.

5. NICOLI R. : L'homme et le cycles natures, Bull. Soc. Linneence Provence, Tome 28, 1975.
6. PALMER I. D. : Human Rhythmus, în rev. Bio-Science, vol. 27, nr. 2, 1977.
7. THOMMEN G. : Bioritmuri umane, uz intern, C.N.E.F.S., traducere, București, 1980.

V. MARCU, O. R. BĂC : Aspects des études de biorythme dans le domaine du volleyball de performance

Les auteurs veulent démontrer le fait suivant : pour atteindre la forme sportive maximale il faut compter non seulement sur les facteurs exogènes, mais surtout sur la corrélation de l'entraînement des sportifs en fonction du calendrier sportif et des rythmes internes de l'être humain soumis à l'effort. Pour soutenir leur affirmation — le biorythme exerce une influence positive ou négative sur la capacité de performance des sportifs —, les auteurs mentionnent les résultats d'une étude entreprise dans ce sens avec des joueurs de volleyball du C.S.U. Alumina Oradea et de l'équipe nationale de la Roumanie participant aux Championnats Mondiaux de volleyball d'Argentine. Ils ont obtenu les principales conclusions suivantes : a) les courbes biorythmiques exercent une influence décisive sur le rendement physique, intellectuel et affectif des joueurs de volleyball ; pour cette raison, on doit tenir compte de cet élément lors de l'entraînement des sportifs ; b) la sélection pour une compétition de l'envergure des Championnats Mondiaux doit être réalisée en fonction du biorythme de chaque candidat, la courbe ascendante du biorythme — la courbe positive — devant correspondre aux données plus importantes de la compétition (ce qui n'a pas été le cas lors des Championnats Mondiaux d'Argentine).

V. MARCU, O. R. BĂC : Some Aspects Highlighted by Studies on Biorythm in Performance Volleyball Playing

The authors have made it their aim to prove that in order to obtain the best sporting fitness, in addition to exogeneous factors one should take into account the fact that the training of the sportmen should be correlated not only to the sporting calendar but also to the internal rythms proper to the human person subjected to efforts. To defend this idea — i.e. that the biorythm influences the performance sportmen's capabilities positively or negatively — the authors report on the results they obtained during an experiment carried out for the purpose, the subjects of which were the volleyball players of C.S.U. Alumina of Oradea and Romania's national team for the World Volleyball Championship held in Argentina. Their main conclusions were the following : a) the biorythmical curves have a decisive influence on the physical, intellectual and affective efficiency of volleyball players (whence training should take this element into consideration) ; b) the selection for a competition of such importance as the World Championship should be carried out in terms of the biorythm of each candidate, i.e. in terms of the respective positive ascending curve, which is to comply with the most important data of the competition — as was the case of the World Championship in Argentina.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

EVALUAREA REZULTATELOR ÎN MUNCĂ ALE ANTRENORILOR DE FOTBAL

Prof. dr. VICTOR STĂNCULESCU
C. S. Steaua — București

Activitatea antrenorilor de fotbal se apreciază după rezultatele obținute de către echipele pe care le pregătesc, în competițiile la care participă. Întrucît activitatea competițională fotbalistică se desfășoară sub formă de campionat național, cupe interne și internaționale, campionate școlare, întîlniri amicale și oficiale interne și internaționale, fiecare dintre acestea pe categorii valorice : Diviziile A, B, C, campionate județene, campionate de juniori și copii. Ar fi interesant să se elaboreze pentru fiecare categorie competițională criteriile pe baza cărora să se realizeze evaluarea rezultatelor în muncă ale antrenorilor. **O asemenea încercare care cu siguranță că ar furniza informații utile personalului de decizie din cluburi și asociații — ni s-a părut deosebit de laborioasă, fapt pentru care, în etapa actuală am considerat-o inoperantă pentru activitatea practică.** Această situație ne-a îndemnat să optăm pentru o variantă mai simplă, aplicabilă în viață. Este vorba de varianta care se aplică la ora actuală la toate cluburile și asociațiile sportive din țară : **LOCUL PE CARE-L OCUPĂ ECHIPA ÎN CAMPIONATUL LA CARE PARTICIPA.** La unele echipe de fotbal din categorii competiționale inferioare se iau în considerare și rezultatele obținute în „Cupa României" (în cazul în care acestea sînt favorabile). La echipele din fruntea clasamentului Diviziei „A" de fotbal, rezultatele antrenorului sînt apreciate și după succesele sau insuccesele echipei în cupele europene sau regionale. Totuși, criteriul principal de apreciere pentru toate echipele de fotbal, indiferent de categoria competițională în care activează este comportarea echipei în campionatul republican, criteriu pe care l-am utilizat și noi în cercetarea de față. Iată cum au evaluat antrenorii după poziția echipei din campionat : locurile 1, 2, 3 — nota 10, locurile 4, 5 și 6 — nota 9 ; locurile 7 și 8 — cu nota 8 ; locurile 9, 10 și 11 — cu nota 7 ; locurile 12 și 13 — cu nota 6 ; locurile 14 și 15 — cu nota 5 ; locul 16 — cu 4 ; locul 17 — cu nota 3 și locul 18 — cu nota 2. Acest sistem de evaluare l-am adoptat pentru campionatele la care iau parte 18 echipe.

Pentru echipele de categorie inferioară, din campionatele județene sau de juniori și copii, la care iau parte mai puține echipe, procedeul de notare a fost similar. Iată cum s-au notat antrenorii echipelor din campionate cu 12 echipe : locurile 1, 2 și 3 — nota 10 ; locurile 4 și 5 — nota 9 ; locurile 6 și 7 — nota 8 ; locul 8 — nota 7 ; locul 9 — nota 6 ; locul 10 — nota 5 ; locul 11 — nota 4 ; locul 12 — nota 3.

Acest sistem de notare, în general, satisface exigențele conducătorilor de cluburi și asociații sportive, fapt pentru care este aplicat pe scară largă, cu mici abateri de la modelul pe care l-am prezentat mai sus. Pentru cercetarea întreprinsă de noi, sistemul de mai sus nu s-a dovedit a fi suficient. **Rezultatele sportive ale unei echipe — bune sau rele — sînt efecte ale mai multor factori care le influențează și le determină.** Sînt de necontestat locul și rolul antrenorului în obținerea performanței sportive, dar rezultatele mai depind și de factori ca : **valoarea echipei tehnice, valoarea lotului la dispoziția antre-**

FIȘA DE EVALUARE A GRADULUI DE INTERVENȚIE AL FACTORILOR IMPLICAȚI ÎN MUNCA ȘI REZULTATELE ANTRENORULUI

Numele și prenumele antrenorului .....

Echipa la care funcționează .....

.....

Anul competițional : .....

Factorii implicați în munca și rezultatele antrenorului (Fi)	Influențe pozitive ale factorilor care vor fi penalizate prin punctele de mai jos:					Influență normală	Influențe negative ale factorilor care vor fi acordate ca bonificație prin punctele de mai jos:		
	+1,50	+1,25	+1,00	+0,75	+0,50	0	-0,25	-0,50 -0,75	-1,00 -1,25
Echipa tehnică (E)			X						X
Jucătorii (j)	X								X
Forța materială a clubului (Fm)						X			X
Relația: FRF, presă, arbitrii (R)						X		X	

Fi =

x) Se completează de către conducătorul clubului prin marcarea cu semnul x în dreptul fiecărui factor în coloana care exprimă gradul de influență și apoi se face suma algebrică a punctelor rezultate după formula : Fi = E + j + Fm + R

Schema 1

Puncte	Semnificația punctelor
0	Aport sau intervenție nulă
± 0,25	Aport nesemnificativ
± 0,50	Aport slab
± 0,75	Aport moderat
± 1,00	Aport apreciabil
± 1,25	Aport mare
± 1,50	Aport foarte mare

norului, forța materială a clubului sau asociației sportive și relațiile echipei (clubului) cu F. R. Fotbal, TVR, presa, arbitrii etc. Toți acești factori joacă un rol însemnat în evoluția echipei și la obținerea performanțelor sportive. Această realitate ne-a determinat să le luăm în considerare la aprecierea antrenorilor. În acest sens, am elaborat FIȘA DE EVALUARE a gradului de intervenție al factorilor implicați în munca și rezultatele antrenorului de fotbal, potrivit modelului prezentat.

Fișa de evaluare este astfel concepută și realizată încît să permită completarea aprecierii antrenorului. Aceasta cuprinde principalii patru factori de influență, fiecare dintre ei avînd posibilitatea de a se manifesta — pozitiv sau negativ — în funcție de situația reală a echipei. În cazul în care un factor oarecare influențează pozitiv rezultatele echipei, am considerat că aportul personal al antrenorului este mai mic. Altfel spus, efectul — REZULTATUL — se datorește și altor cauze decît antrenorului.

Bonificația sau penalizarea care i se aplică antrenorului se cuprinde între limitele —1,5 și +1,5 puncte în funcție de gradul de intervenție al factorilor implicați. Iată, care este semnificația punctelor acordate ca bonificație sau penalizare (schema 1).

În final, iată cum se apreciază valoarea antrenorului ținîndu-se seamă atît de rezultatele sportive exprimate de clasament, cît și de factorii de influență ai acestor rezultate prin exemplele următoare :

— echipa condusă de antrenorul X s-a clasat în ultimii 3 ani în primele locuri, fapt pentru care antrenorului, potrivit sistemului nostru de evaluare, i se cuvine nota 10 ;

— factorii de influență, marcați pe fișa de mai sus sînt : E=—1,00, j= —1,50 ; Fm=0 (normală) ; R=0. Fi (factorii de influență)=—2,50 p

Valoarea antrenorului, sau aportul real al acestuia la pregătirea echipei și obținerea performanțelor respective este potrivit formulei :

$$Va=R\pm Fi=10—2,50=7,50,$$

unde : Va=valoarea antrenorului ; R=rezultatele sportive reflectate în clasament și exprimate în note.

Așadar, valoarea antrenorului respectiv sau contribuția sa la obținerea performanțelor nu este de nota maximă, adică de zece, deși echipa pe care o reprezintă s-a clasat în ultimii 3 ani pe primele locuri în campionatul național și a luat parte la cupele internaționale.

Un alt antrenor care a condus o echipă din Divizia „A" și care a retrogradat, clasată fiind pe locul 16, potrivit sistemului de apreciere pentru rezultatele obținute, a obținut nota 4. Factorii implicați în realizarea performanței l-au dezavantajat, în sensul că echipa de conducere a fost slabă (E=—1,25 p), lotul de jucători nu a corespuns exigențelor (j=—1), forța materială a clubului a fost modestă (Fm=—1) și relațiile (R) cu F. R. Fotbal, arbitrii, presă, radio TV au fost nefavorabile. Aceste influențe însumate se ridică la un punctaj de 3,5, care la data aceasta se va aduna la nota 4 pe care antrenorul a obținut-o potrivit clasamentului din campionat. Astfel, antrenorului i se va acorda în final nota 7,50, la fel ca și antrenorului a cărui echipă s-a clasat în primele trei locuri din campionat. Antrenorul a cărui echipă a retrogradat, dacă ar fi pregătit echipa clasată în primele trei locuri ale campionatului, ar fi obținut aceleași rezultate ca și colegul său. Cei doi antrenori, din punct de vedere valoric, sînt identici.

În loc de **CONCLUZII :** acest studiu ne-a ajutat să ne edificăm asupra uneia dintre cele mai importante probleme ale fotbalului nostru : **măsurarea valorii antrenorilor de fotbal, a aprecierii și autoaprecierii acestora, principiu, metodă și mijloc de autoperfecționare profesională.**

V. STĂNCULESCU : Evaluation des résultats de l'activité des entraîneurs de football

En général, l'activité des entraîneurs, donc de ceux de football aussi, est appréciée d'après les résultats obtenus par les équipes dont ils sont responsables. La thèse de base de cet article, élaboré dans ce sens, est constituée par la variante de l'appréciation en fonction de la place qu'occupe l'équipe entraînée dans le championnat auquel elle participe. Toutefois, il faut tenir compte du fait que les résultats sportifs d'une équipe — bons ou mauvais — sont les effets de plusieurs facteurs qui les modifient et les déterminent, notamment : la valeur de l'équipe technique, la valeur du lot dont dispose l'entraîneur, la force matérielle du club ou de l'association sportive, les relations de l'équipe avec la fédération de spécialité, la presse, la télévision, les arbitres.

On présente la fiche d'évaluation conçue en vue d'une appréciation plus équitable du degré d'intervention des facteurs impliqués dans l'activité et les résultats de l'entraîneur de football.

V. STĂNCULESCU : Evaluating the Results Obtained by Football Coaches in their Work

The work of all instructors — including football coaches — is evaluated according to the results obtained by the teams they are answerable for. The key problem of the author of this article was to provide an evaluation variant in terms of the place held by the team trained for a specific championship. However, it should be noted that the results scored by a team — whether good or bad — are affected by several influencing or determining factors such as : the technical value of the team ; the value of the team for which the coach is responsible ; the facilities of the sporting association or club ; the relations of the team with the specialist federation, with the press, broadcasting and television corporation and the referees.

The author brings to our attention an evaluation model designed for a juster evaluation of the factors involved in the work and results of the football coach.

ASPECTE PARTICULARE ALE PREGĂTIRII TACTICE ÎN CANOTAJUL ACADEMIC

Asist. univ. NAE OPRIȘAN
Institutul de marină „Mircea cel Bătrîn"—Constanța

Rezultat de valoare în canotaj înseamnă în mod concret a acoperi distanța de concurs în modul cel mai economic și în timpul cel mai scurt posibil. Pentru aceasta, în canotaj trebuie îndeplinită o **condiție esențială**, și anume : **alegerea unei viteze de înaintare astfel încît să poată fi menținută la un nivel cît mai susținut, constant**, pe o cît mai lungă porțiune din distanța de concurs.

Tactica în canotaj și pregătirea tactică va viza, deci, parcurgerea pistei cît mai rapid și cît mai economic posibil, cu respectarea condiției esențiale enunțată mai sus, aceea ca parcurgerea să fie cît mai susținută și mai uniformă.

I. PONDEREA FACTORULUI TACTICA ÎN COMPARAȚIE CU CEILALȚI FACTORI AI ANTRENAMENTULUI ÎN CANOTAJ

Dacă analizăm contribuția și ponderea factorilor antrenamentului în realizarea performanțelor în canotaj, trebuie să arătăm că acestea sînt condiționate, în ordine, de :

— **nivelul pregătirii fizice** al sportivilor ;

— **perfecțiunea și eficiența deprinderilor tehnice** de vîslit ;

— **nivelul de dotare tehnică** cu ambarcațiuni, rame și vîsle corespunzătoare, la nivelul și importanța concursului, în concordanță cu nivelul mediu de dotare tehnică al concurenților (timpii finali în canotaj nefiind omologați ca recorduri, evaluarea valorii unui echipaj se face comparativ, în funcție de celelalte, de aici și necesitatea unei dotări tehnice corespunzătoare, la nivelul pretențiilor de concurență al fiecărui echipaj în parte) ;

— **capacitatea abordării tactice** a pistei de concurs în modul cel mai adecvat și mai rațional posibil ; aceasta depinde de capacitatea de a declanșa cea mai eficientă, mai rațională și mai corespunzătoare mobilizare și abordare psiho-intelectuală la momentul concursului ; avem elaborate, în acest sens, un **„Model matematic al concurenței mondiale în canotajul academic"** (vezi revista E.F.S. nr. 6/1983, pag. 30—40), precum și modul de direcționare a pregătirii tactice a canotorilor pentru a atinge modelul de concurență mondială prin **instruire programată** și **modelare matematică** a pregătirii (vezi revista E.F.S. nr. 11/1982, pag. 26—33).

Deci, față de ceilalți factori ai antrenamentului, în canotajul academic tactica se situează pe locul al treilea, venind să completeze primii doi factori — pregătirea fizică și pregătirea tehnică (în concurs devenind necesară, așa cum s-a arătat, și dotarea tehnică cu ambarcațiuni și materiale corespunzătoare). În antrenamentele de canotaj, însă, pregătirea tactică în adevăratul sens al cuvîntului devine realizabilă **abia după ce pregătirea fizică și cea tehnică au ajuns la un nivel destul de ridicat de perfecționare.** O insuficientă pregătire fizică sau un nivel tehnic de vîslire necorespunzător (incorect, neeficient, obositor) va face imposibilă abordarea corespunzătoare din punct de vedere tactic a cursei de canotaj. Bineînțeles, nu vor fi neglijate nici elementele de dîrzenie, de voință, de tenacitate, dar chiar și acestea, pe un fond de insuficientă pregătire fizico-tehnică, nu aduc prea mult.

Prezentarea unor **jaloane obiective** în această direcție s-ar impune mai ales acum cînd în canotaj întreaga pregătire se desfășoară la cel mai înalt grad de **obiectivizare**, eliminîndu-se, în mare măsură, termeni ca : mult, puțin, tare, încet, greu, ușor etc. Voi menționa însă că pe această direcție nu se pot da rețete obiective general valabile, iar jalonările obiective care vor fi făcute în diferite împrejurări nu vor avea în vedere decît **cazul particular strict al individualizării.**

Educație fizică și sport, nr. 11, 1983, pag. 15

Deci, **pregătirea tactică în canotaj** are o pondere deosebită în obținerea rezultatelor de valoare, însă **depinde de realizarea anterioară,** la un nivel cît mai înalt **al pregătirii fizice și al pregătirii tehnice a sportivilor.**

II. LOCUL TACTICII ÎN CANOTAJ COMPARATIV CU ALTE SPORTURI

În alte sporturi, dar **mai ales în jocurile sportive,** problemele de tactică intră în atenția antrenorilor și sportivilor aproape concomitent cu cele de pregătire fizică și tehnică. Aceasta, pe de o parte, datorită faptului că tactica are o pondere mult mai mare în obținerea performanțelor, pe de altă parte, pentru că elementul de întrecere, jocul școală, poate fi și este introdus chiar din faza de învățare a jocului respectiv, anumite acțiuni tactice mai simple putînd fi exersate încă de la început și pe parcursul învățării și perfecționării jocului respectiv, în funcție de nivelul concret la care s-a ajuns cu pregătirea fizică și tehnică de moment. Există, deci, posibilitatea adaptării tacticii de întrecere (de concurs) la nivelul pregătirii fizice și tehnice de moment, astfel încît scopul întrecerii să poată fi atins chiar și în cazul cînd întreaga echipă sau numai o parte din echipieri sînt mai slab pregătiți fizic sau tehnic. De asemenea, la jocuri mai există posibilitatea solicitării în mai mare măsură a anumitor jucători (incluzînd aici și rezervele) care, la momentul întrecerii (meciului), se descurcă mai bine, dau un randament mai mare, sînt în formă bună la meciul respectiv. Așezarea componenților echipei pe posturi în funcție de particularitățile lor individuale, conform cerințelor diferențiate pe care le implică aceste posturi, va face posibilă aplicarea unui anumit plan tactic în joc încă în faza de formare a sportivilor, cînd încă aceștia nu au ajuns la o desăvîrșită pregătire fizică sau tehnică. De asemenea, există posibilitatea de adaptare a jocului în funcție de anumite elemente concrete care se observă în desfășurarea sa, dintre care cele mai importante ar fi :

— Nivelul concret observat la jucători în ceea ce privește **pregătirea lor fizică** pînă la ziua meciului :

— Nivelul de însușire și de stăpînire concret practică a **elementelor tehnice ;**

— Existența în echipă a unor **elemente mai talentate și mai dotate** în una sau mai multe direcții și **solicitarea în mai mare măsură a acestora,** pentru realizarea unui anumit plan tactic și a scopului întregii echipe ;

— Posibilitatea aplicării unei anumite **tactici în funcție de adversar,** cu o și mai mare gamă de **variante.**

Aceste lucruri **în canotaj** nu sînt posibile. În primul rînd, pentru că fără o desăvîrșită pregătire fizică și tehnică efectiv barca nu înaintează și nu poate fi vorba de o comportare tactică dinainte impusă (unii nespecialiști în canotaj neagă chiar existența acestui factor de antrenament și de concurs în acest sport). În al doilea rînd, pentru că la formarea echipei de canotaj se pleacă de la necesitatea depistării indivizilor cît mai puțin diferențiați din punct de vedere antropometric, biofizic și chiar temperamental. În al treilea rînd, pentru că în canotaj se urmărește pregătirea componenților echipei la un nivel cît mai înalt, dar și cît mai egal posibil. Așezarea pe posturi (pe numere) a canotorilor în barcă nu implică nici o diferențiere în ceea ce privește contribuția fiecăruia la scopul comun de înaintare a bărcii. Atribuțiile puțin diferențiate ale ștrocului și ale celui de pe numărul 1 vizează doar aspecte ajutătoare fondului activității din barcă, contribuția lor la înaintarea acesteia trebuind să fie absolut identică. Însuși procesul individualizării aplicat în antrenamente pe uscat inițial asupra sportivilor are același scop, acela de a-i aduce cît mai repede la un nivel cît mai uniform, mai apropiat de pregătire, pentru a putea apoi executa un antrenament comun, asemănător momentului în care se vor urca eventual în aceeași ambarcațiune și vor trebui, obligatoriu, să-și aducă o contribuție sensibil egală la înaintarea ei.

După cum am văzut, pregătirea tactică și verificarea capacității tactice a jucătorilor se face în jocul școală cu temă, cu temă tactică din ce în ce mai complexă și mai apropiată de jocul modern **(modelul** de joc).

Pregătirea tactică a canotorilor se face în cadrul **pistelor de control** executate la antrenamente.

III. MOMENTUL INTRODUCERII PISTELOR DE CONTROL, A INTENSITĂȚILOR MAXIME ÎN ANTRENAMENTUL CANOTORILOR ȘI UNELE IMPLICAȚII ÎN VALOAREA SPORTIVĂ A ACESTORA

În cadrul liniei metodice de creștere și formare a valorilor sportive în canotaj, primele piste de control (contratimp), primele concursuri cu miză vor fi introduse abia după parcurgerea unui număr însemnat de kilometri, după un volum cît mai mare de muncă nespecifică și specifică gradată riguros științific și după atingerea unor parametri înalți de pregătire fizico-tehnică.

La noi însă (și aici mai pot fi incluse încă multe alte ramuri sportive), după cum știe toată lumea, nu se procedează așa. Există o situație cu caracter contradictoriu în sistemul nostru de creștere și promovare a valorilor sportive, mult discutată oficial și neoficial, dar nesoluționată însă, datorată modului general în care se face aprecierea cadrelor care lucrează în activitatea de performanță la nivel de copii și juniori. Sistemul de apreciere practicat la noi nu-ți dă răgazul de timp necesar pentru a trece pe sportiv prin toate stagiile de pregătire impuse de vîrsta junioratului. După cum am mai spus, sportivul trebuie să acumuleze într-adevăr un mare volum de lucru în timp, pentru a se situa permanent pe o curbă ascendentă a valorii sale, iar acesta să fie cel mai valoros abia după vîrsta de 18—19 ani (la canotaj), cînd toate funcțiile organismului și toate calitățile motrice ajung și așa, în mod natural, la maximum de plenitudine. Valoarea sportivului din canotaj va trebui să crească mult încă și după această vîrstă printr-o pregătire riguros științifică astfel încît **apogeul valoric să-l prindă pe sportiv la vîrsta la care pe plan mondial se obțin într-adevăr cele mai bune rezultate** (conform studiilor concrete efectuate de C. Răduț : 24—26 de ani la canotaj).

Datorită aprecierii defectuoase care se practică în prezent la noi, **apreciere care este făcută în principal în funcție de rezultatele imediate** obținute de antrenor an de an, indiferent cu ce grupe de vîrstă lucrează, obținerea neapărată a medaliilor la „copii", la „juniori II", la „juniori I", la „tineret", grija pentru soarta lor (sportivă) de mai tîrziu rămînînd pe planul al doilea, eclipsată de interesele de moment, datorită acestui mod de apreciere, deci, se practică la noi, ceea ce numim **„stoarcere a performanței"** cu scopul enunțat mai sus.

Implicația principală a acestei stări de lucruri este aceea că aceste medalii, locul I etc., aceste rezultate bune, foarte bune și imediate obținute la copii și juniori, sînt de fapt, în marea majoritate a cazurilor, **cele mai bune din toată viața lor sportivă, maxime pentru ei, dar mult sub valoarea maximă pe care ar fi obținut-o dacă li s-ar fi aplicat un alt mod de lucru.**

A fost o vreme la noi cînd aprecierea cadrelor care activau în sportul de performanță la copii și juniori era făcută **numai** în funcție de obținerea unor medalii, de ocuparea unor locuri fruntașe etc. În prezent, făcîndu-se un pas înainte, aprecierea cadrelor se face și după locurile fruntașe obținute, **și** după numărul și valoarea sportivilor promovați mai sus, dar **se pare că preocuparea principală a antrenorilor a rămas aceeași, de a avea rezultate personale imediate cu sportivii cu care lucrează pentru a-și asigura o bună apreciere din partea conducerii unității sportive unde își desfășoară activitatea.**

Pe plan mondial, există cluburi (și de canotaj), unde aprecierea antrenorilor care lucrează **la nivel de copii sau juniori** este făcută **numai** după numărul și valoarea inițială și de perspectivă a elementelor sportive promovate mai sus.

Fără îndoială că am avut la juniori canotori de valoare și de valoare în perspectivă, dar se pune întrebarea : cîți dintre seniorii valoroși de astăzi au provenit dintre foștii juniori din canotaj ? Foarte puțini ! Cîți dintre juniorii buni de astăzi vor ajunge să reprezinte lotul național de seniori de mîine și cu ce garanție de creștere încă în valoare ? Probabil, la fel de puțini ca și pînă acum. De ce lucrul acesta ? Pentru că **la juniori se lucrează mult prea intens, pentru obținerea unor cît mai bune rezultate imediate, lucru sigur pentru o apreciere pozitivă a fiecărui antrenor** (vezi revista E.F.S. nr. 7/1983, pag. 15—20).

Începînd din anii 1975—1976, Federația Română de Canotaj-Yachting, plictisită probabil să mai aștepte elementele de perspectivă de la cluburile din țară, așa cum era normal să fie promovate pentru completarea loturilor naționale, dar care nu mai veneau sau apăreau în număr foarte mic și nu la nivelul cerințelor de concurență internațională, și-a reorientat activitatea și, prin specialiștii săi, a început să-și selecționeze singură sportivii de pe cuprinsul țării pentru a-și

asigura completarea unui lot de perspectivă olimpică, cu care să înceapă o pregătire centralizată. În 1977, sînt selecționate încă un val de fete la lotul național de canotaj, fete care, sub competenta îndrumare a antrenorului Victor Mociani, influențate și de fructuoasa colaborare cu specialiștii canotajului (antrenori angajați direct de federație, precum și pasionații cercetători de la Centrul de cercetări științifice al C.N.E.F.S.), au adus **după numai doi ani**, în 1979, primele medalii **de aur**, de argint și de bronz de la Campionatele mondiale de la Bled, în Iugoslavia. Este meritul specialiștilor F.R.C.Y., un merit istoric putem spune, acela de a-și fi orientat astfel selecția și pregătirea într-un moment în care sistemul deficitar de apreciere, mai vizibil sau mai tare simțit la acest sport, făcea ca de la cluburi să nu mai ajungă la loturi elementele sportive de perspectivă mondială, la nivelul pretențiilor noastre. Pe de altă parte, s-a dovedit încă o dată (dacă mai trebuia dovedit) că **pregătirea centralizată este cel mai eficace mod de a forma sportivi de talie internațională în canotaj**, la nivelul Sandei Toma sau, mai recent, al Valeriei Răcilă.

IV. ASPECTE ALE MODULUI DE REALIZARE PRACTICĂ A PREGĂTIRII DE CONCURS A CANOTORILOR

Acest factor al antrenamentului, pregătirea tactică, este cel mai greu de realizat în practică. În general, întreaga activitate de formare a valorilor sportive în canotaj impune, în primul rînd, ca antrenorul să fie foarte bine pregătit în specialitate și să fie înconjurat cu pasiune și dăruire de toată gama de specialiști deveniți indispensabili acum la toate sporturile (medic sportiv, psiholog, farmacist, maseur etc.), precum și de specialistul, marele specialist indispensabil și de valoare deosebită pentru canotaj : **marangozul.** În al doilea rînd, antrenorul trebuie să facă parte din acea categorie de oameni care sînt captați total de meserie, care permanent, zi și noapte, se gîndesc și se frămîntă pentru diversele și multiplele probleme legate de procesul de pregătire, care întreaga lor viață și-o dedică acestei munci frumoase, dar destul de grea.

Pe de altă parte, canotajul impune și formează sportivi la un nivel de seriozitate, de conștiinciozitate și de fanatism aș putea spune, apropiat de cel al antrenorului. Deci, numai întîlnirea fericită aranjată și căutată în cadrul muncii de selecție, între antrenorul total dăruit și bine pregătit în specialitate și sportivul care, pe lîngă calitățile fizice, să aibă și capacitatea de a renunța, din dăruire și pasiune, la tot ceea ce înseamnă viață extrasportivă, abia atunci se poate realiza și desăvîrși această activitate pînă la capăt.

Canotajul este unul din sporturile frumoase dar grele, impune condiții de muncă și de viață specifice, care în condiții de performanță nu sînt acceptate și suportate de prea mulți. Sînt puțini sportivi la canotaj, comparativ cu alte sporturi. De fapt, **canotaj academic** ca atare, practicat în mod organizat la cluburi, nu există decît **de performanță.** Nu există **canotaj de plăcere** (cel de agrement sau practicat din necesități practice nu face obiectul prezentării de față). Nu există divizii B, C, județene la canotaj, există numai **canotaj de performanță** practicat la cluburi și asociații sportive la nivel de „copii" (mai puțin), de „juniori II", de „juniori I", precum și de „seniori", fiecare nivel avînd, de fapt, sarcini precise (teoretic), de promovare în ultima instanță la nivelul „seniori-lot național". Aceasta face ca sportivul, indiferent la ce nivel intră în această activitate, după o perioadă relativă de acomodare, însoțită într-adevăr de multă plăcere și de trăiri emoționale puternice, intră pe nesimțite în ambianța generală de muncă susținută, de subordonare a întregului program personal, cu **antrenamente, alimentație, odihnă,** acestea fiind cele trei elemente de bază care trebuie îndeplinite întocmai, în funcție de necesități, pentru realizarea **performanței,** cu activitatea școlară (dacă este elev sau student), cu activitatea recreativă și cu distracțiile (dacă mai rămîne timp și pentru așa ceva), toate acestea puse în slujba realizării **pe plan sportiv** și **pe plan școlar** (profesional, social), aceste două obiective majore mergînd paralel. Extazul și plăcerea inițială dispar treptat, apărînd în schimb un sentiment mult mai puternic : satisfacția majoră pe care ți-o dă îndeplinirea cu succes a unei munci grele, care îți solicită o mare capacitate, multă răbdare și multă sîrguință. Aceasta pentru cei care au reușit să se adapteze, să se integreze. Aceștia sînt relativ puțini, comparativ cu cei mulți care încearcă și care renunță sau nu reușesc să facă față.

Pregătirea tactică, dar mai ales **controlul nivelului capacității de abordare tactică** în cursă sînt dificil de realizat, pentru că impun, în primul rînd, să dispunem de pistă riguros măsurată și marcată pentru a putea culege timpi intermediari, iar în al doilea rînd, impun sportivului abordarea curselor de canotaj (de antrenament) de fiecare dată **la limita superioară a posibilităților lui, asemănător concursului oficial**, iar sportivul, ca ființă biologică, nu este capabil la orice oră să realizeze acest lucru. Orientarea și metodica antrenamentului trebuie să evite chiar asemenea practici, pentru că această posibilitate a sportivilor de susținere a efortului la cel mai înalt grad este strîns legată de forma sportivă care, după cum știm, nu este nici ea totdeauna. După cum s-a arătat mai sus, **introducerea efortului de intensitate și a pistelor de control prea devreme**, înaintea unei îndeajunse pregătiri fizice, **duce la obținerea de rezultate bune pe moment, însă stopează creșterea în valoare a sportivului în perspectivă.**

Canotajul este, în general, sport de echipă (cu excepția bărcii de S 1). Privind din acest punct de vedere, dificultățile sînt și mai mari. Orice pistă de control planificată sau orice concurs trebuie să găsească toți membrii echipajului nu numai la o cît mai apropiată pregătire fizică, ci și la **o sincronizată dispoziție psihică** pentru a putea aborda la nivel corespunzător cursa respectivă. În practică, se programează de obicei pistele de control în funcție de calendarul competițional și trebuie anunțate sportivilor pentru ca aceștia să fie pregătiți „sufletește" să le susțină. Dar de unde știm că sportivii au ajuns la aceste piste sau, mai important, la concursuri în cea mai corespunzătoare dispoziție fizico-psihică ? În afară de lotul național, tehnicile actuale de care noi dispunem (pe teren) nu ne permit să o știm obiectiv și curent încă, dar nu numai să știm, ci gîndindu-ne și mai departe să putem influența această dispoziție de concurs a sportivilor în funcție de concursurile importante.

Cu mențiunea că aceste rînduri vin să completeze oarecum lucrările prezentate în nr. 6/1983 și nr. 11/1982 ale revistei E.F.S., încheiem aici prezentarea acestor cîteva aspecte particulare ale pregătirii de concurs a canotorilor, cu speranța că ele vor fi utile și vor trezi reacție și interes.

BIBLIOGRAFIE

1. OPRIȘAN N. : Graficul de parcurgere optimă a pistei de canotaj academic, Vol. I, Ed. I.M.M.B., Constanța, 1982.
2. OPRIȘAN N. : Aplicarea modelării matematice și a instruirii programate pentru orientarea obiectivă a modului de abordare a concursurilor în canotajul academic, rev. E.F.S., nr. 11, 1982, pag. 26—33.
3. OPRIȘAN N. : Modelul matematic al concurenței mondiale în canotajul academic — Perfecționarea modelului de concurs, rev. E.F.S., nr. 6, 1983, pag. 30—40.
4. OPRIȘAN N., RĂUȚĂ GH. : Factorii perturbatori ai creșterii performanțelor de la juniorat la seniorat și căile de limitare sau anulare a acestora, rev. E.F.S., nr. 7, 1983, pag. 15—20.
5. POPA D., RĂDUȚ C. : Informații despre gradul de pregătire fizică la canotorii fruntași, S.D.P., C.C.E.F.S., București, 1974.
6. RĂDUȚ C., POPA D. : Modele sintetice ale pregătirii și potențialității canotorilor, Canotaj, C.C.E.F.S., București, 1975.
7. * * * : Antrenamentul de rezistență — Bazele metabolismului și posibilitățile de dirijare a acestuia, C.C.E.F.S., București, 1978.

N. OPRIȘAN : Aspects particuliers de la préparation tactique dans le domaine du canotage académique

En affirmant la condition fondamentale qu'un résultat de valeur dans le canotage signifie pratiquement le parcours de la distance de concours de la manière la plus économique et en un intervalle de temps aussi bref que possible, l'auteur insiste sur la condition essentielle suivante : le choix de la vitesse d'avance capable d'être maintenue à un niveau constant. Cette tactique est présentée sous la forme du schéma suivant : I. La valeur du facteur tactique par rapport aux autres facteurs de l'entraînement dans le canotage ; II. la place de la tactique

(continuare în pag. 36)

PROBLEME DE BAZĂ PRIVIND SELECŢIA ÎN HANDBAL (II)

Lector. univ. IOAN BOTA
Institutul politehnic—Bucureşti

Procesul de selecţie are ca scop, după cum s-a văzut, depistarea elementelor dotate din punct de vedere morfo-funcţional, motric şi psihic. De asemenea, se cunoaşte că în handbal acţionăm asupra copiilor de 10—11 ani. La această vîrstă pot să existe (dezvoltate la niveluri diferite) aptitudini care să reprezinte cele patru laturi ce se urmăresc ? Este o întrebare simplă, dar răspunsul nu este aşa de uşor de dat, datorită complexităţii fenomenului.

Capacitatea de lucru (performanţa fizică) a individului depinde de o serie de factori, cei care ţin de motricitate fiind foarte importanţi. Este cunoscut, de asemenea, că randamentul motric al handbalului, performanţa sa nu este decît parţial determinată de aptitudinile motrice, că acesteia i se adaugă şi alţi factori de natură psihică : atitudinea, motivaţia, starea afectivă, educaţia, exerciţiul anterior etc. O delimitare a aptitudinilor psihomotrice de cele motrice este greu, dacă nu chiar imposibil de făcut. În schimb, capacitatea motrică a individului — ca reacţie complexă la stimulii ambianţei — îi include pe amîndoi într-o unitate caracteristică (schema capacităţii motrice, după prof. univ. dr. M. Epuran), creează posibilitatea înţelegerii „coexistenţei" celor patru factori şi, în acelaşi timp, creează premisele elaborării unor criterii de apreciere a nivelului de dezvoltare al fiecăruia, precum şi modul de perfecţionare-dezvoltare **(schema capacităţii motrice).**

Pornind de la nivelul iniţial (aptitudini psihomotrice şi aptitudini motrice), prin utilizarea exerciţiului fizic şi pe fundamentul caracterelor genetice date de ereditate se ajunge la un nivel secundar, dar mai evoluat, care cuprinde activităţi motrice de bază (naturale), alergările, săriturile, aruncările, echilibrul, precum şi aptitudini psihomotrice evoluate (timp de reacţie, precizie, coordonare). Completînd sfera de influenţare a nivelului secundar, prin utilizarea unor metode bazate pe teorii ştiinţifice şi prin intervenţia motivaţiei, se ajunge la nivelul perfecţionat al capacităţii motrice şi psihomotrice iniţiale, ca o concretizare a dezvoltării acestora — tehnica şi tactica. Apariţia criteriilor de verificare are loc încă de la nivelul iniţial (prin teste şi probe practice), ceea ce oferă o continuitate pe tot parcursul dezvoltării.

Practic, selecţia iniţială (primară) se referă la investigarea nivelului iniţial al capacităţii motrice (prezentă încă de la naştere sub diferite forme). Apare şi din această schemă caracterul continuu al dezvoltării şi, în paralel cu acesta, al verificării (etapele II, III şi IV ale selecţiei).

Este probată dealtfel şi funcţia determinantă pe care o joacă şi factorii interni (ereditatea, în principal) şi factorii externi (motivaţia, ca principal răspuns la stimulii mediului).

Ereditatea este o funcţie fundamentală care asigură transmiterea caracterelor de la strămoşi la urmaşi, după legi imuabile, constituind un cod genetic pentru fiecare dintre noi. Ereditatea influenţează nu numai forma corpului, structura ţesuturilor, ci şi funcţiile organice, evoluţia genetică a individului. Cercetarea atentă a antecedentelor ereditare furnizează date pentru o cunoaştere corectă a modului de dezvoltare a individului.

Ereditatea nu determină trăsături morfo-funcţionale simple, ci numai anumite reacţii la influenţele mediului, generînd mediul biologic în care fiecare organ şi corpul uman se va dezvolta şi va funcţiona. Genetica modernă acceptă că toate transformările ce se petrec în corpul nostru sînt răspunsuri ale acestuia la factorii exogeni, corelaţi cu factorii ereditari. Răspunsul factorilor ereditari este diferit la stimulii mediului, ceea ce dă caracterul stabil trăsăturilor greu influenţabile şi caracterul labil celor perfectibili, uşor de modificat în raportul lor cu mediul.

În acest mod este explicată posibilitatea modificării (pe parcursul evo-

luției umane) a unor caracteristici somatice și motrice și stabilitatea altora (ambele prezentate în prima parte).

O altă problemă dificilă ce interesează în mod direct selecția este vîrsta la care este indicat să ne ocupăm de depistarea elementelor pentru practicarea handbalului. Problema vîrstei obligă la studiul și cunoașterea precisă a legilor creșterii, fără de care șansele de a nu greși sînt foarte reduse.

Particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice pe care le reclamă handbalul recomandă o vîrstă optimă. Aceasta este dată de nivelul parametrilor somatici ai substratului morfo-funcțional, care ajunși la valori ridicate să ne permită aprecierea lor ulterioară. Cu oarecare aproximație, se va putea stabili chiar nivelul pe care îl vor atinge acești parametri la sfîrșitul perioadei de creștere.

Pentru a stabili vîrsta optimă este necesară precizarea substratului morfo-funcțional al calităților motrice, știut fiind că evoluția acestuia în perioada de creștere oferă suficiente repere pentru momentul începerii selecției inițiale.

Legată indisolubil de această problemă, este necesară descifrarea legilor care guvernează creșterea și dezvoltarea somato-funcțională, subliniind acele aspecte care au legătură directă cu performanța sportivă.

Cunoscînd ce fel de calități reclamă practicarea handbalului, precum și durata necesară pregătirii, stabilirea vîrstei la care este indicat să se facă selecția primară rămîne o problemă simplă.

VITEZA — se poate dezvolta sub forma vitezei de reacție și de repetiție, ambele avînd ca substrat morfo-funcțional scoarța cerebrală, cu centrii nervoși respectivi, ale căror structură și funcție se maturizează în jurul vîrstei de 14 ani. După această vîrstă, rezultatele fetelor se înscriu pe un platou, iar cele ale băieților mai cresc ușor pînă la 16 ani, cînd se plafonează și ele. Nu trebuie să uităm că viteza de alergare depinde și de lungimea pașilor, nu numai de frecvența lor, lungime care este determinată de forța de împingere a membrelor inferioare și de dimensiunile mereu în creștere ale acestor segmente și, ca atare, dezvoltarea vitezei după această vîrstă se va pune în special pe seama elementelor prezentate.

Sublinierile făcute au menirea să precizeze că selecția definitivă în ceea ce privește viteza de deplasare să se facă în jurul vîrstei de 14 ani. Este util însă să se facă o selecție a acelor elemente care prezintă o evoluție viguroasă a vitezei și mai înainte, pentru că la vîrsta de 10 ani fetele realizează peste 87 la sută din viteza finală, iar băieții — 75 la sută, ceea ce este suficient de concludent pentru o preselecție întemeiată.

FORȚA — are ca substrat morfo-funcțional sistemul neuromuscular. Între evoluția greutății corporale și evoluția masei musculare există, la omul normal, o strînsă legătură, ceea ce permite să se întrevadă dezvoltarea ulterioară a masei musculare, implicit a forței. Studiile au scos în evidență faptul că la 16 ani — băieții și la 14 ani — fetele ating cca 90 la sută din greutatea finală.

Dacă ținem seamă de faptul că la naștere musculatura reprezintă 23,3 la sută din greutate, la 9 ani — 27,2 la sută, la 15—16 ani — 32,6 la sută, la 17—18 ani — 44,8 la sută și corelăm aceste date cu ceea ce știm despre evoluția greutății corporale, posibilitatea calculării (cu aproximație) a forței fiecăruia la diferite vîrste este evidentă. Cînd facem aceste aprecieri, desigur că avem în vedere o dezvoltare normală și nu o dezvoltare în exces a țesuturilor adipoase.

În ceea ce privește forța, ca o componentă a calităților motrice urmărite în selecția pentru handbal, se poate arăta că aspectul primordial este forța specifică de aruncare și forța generală a membrelor inferioare. Vîrsta la care aceste aspecte pot fi integrate într-o scalare care să prezinte un grad mai ridicat de probabilitate a prognozei depășește cu mult vîrsta la care se poate face o selecție inițială eficientă (16—18 ani), cînd maturizarea substratului morfo-funcțional creează o stabilitate relativă. Din această cauză, criteriul de selecție-forță este considerat secundar și evaluarea se face mai mult utilizînd criterii subiective (experiență, „ochiul"). Totuși, grupa musculară ce interesează în principal în handbal, a brațului de aruncare, poate fi testată prin anumite probe (aruncarea unei mingi de oină, handbal, la distanță).

REZISTENȚA — are ca substrat morfo-funcțional stadiul de dezvoltare

și capacitatea funcțională a aparatului cardiovascular, care este unul dintre factorii limitativi principali ai capacității aerobe de efort. Inima, principalul organ solicitat în astfel de eforturi, atinge volumul maxim de dezvoltare în jurul vîrstei de 19 ani. Se apreciază că inima atinge cca 80 la sută din volumul maxim la 14 ani — la fete și la 16 ani — la băieți.

Constatările permit o anticipare a nivelului ce va fi atins în final pe baza unor criterii de extremă importanță :

— o creștere a volumului cardiac, prin antrenament, determină o creștere a capacității funcționale deja crescute a inimii ;

— volumul cardiac (mic sau mediu), pulsul maxim crescut caracterizează adolescenții cu premise cardiovasculare pentru o rezistență sportivă la efortul aerob ;

— volumul cardiac mic, pulsul maxim scăzut, caracterizează adolescenții neantrenați cu rezerve cardiace de efort mari ;

— volumul cardiac mare, puls maxim crescut, caracterizează adolescenții care au atins aproape limitele maxime de efort ;

— volumul cardiac mare. pulsul maxim scăzut, caracterizează o inimă suprasolicitată.

Din datele rezultate din cercetările efectuate se poate prezenta o apreciere a nivelului rezistenței la diferite vîrste, din rezistența pe care o vor dezvolta la 18—19 ani ; astfel la 7 ani se dezvoltă 30 la sută, la 10—11 ani — 72 la sută la băieți și 50 la sută la 7 ani și 94 la sută la 10—11 ani fetele.

Aceasta înseamnă că pentru a ne da seama dacă un băiat sau o fată are o capacitate crescută de rezistență la efort putem să urmărim nivelul acesteia la vîrsta de 10—11 ani. Astfel, pentru handbal, unde rezistența aerobă la efort este importantă, putem să ne dăm seama încă de la această vîrstă de potențele copiilor. Nu trebuie înțeles că putem acționa de la această vîrstă intensiv pentru dezvoltarea rezistenței, ci aceasta se va face abia cînd inima va atinge 80 la sută din volumul maxim (14 ani la fete, 16 ani la băieți).

ÎNDEMÎNAREA — are ca substrat morfo-funcțional principal aria motrică a scoarței cerebrale și analizatorul chinestezic. Structura ariei motrice la 12 ani are același aspect ca la maturitate, iar analizatorul chinestezic la 14 ani este asemănător cu cel remarcat la maturitate (prof. dr. Miron Georgescu).

Maturizarea precoce a ariei motrice a scoarței cerebrale și a analizatorului chinestezic explică posibilitatea obținerii de performanțe valoroase la vîrstă fragedă, selecția și specializarea sportivă putîndu-se face de timpuriu. De notat că dacă pînă la 12—14 ani copilul nu dă dovadă de o îndemînare deosebită pentru o activitate motrică, cu greu se poate presupune că o va cîștiga ulterior. motiv pentru care selecția inițială reclamă o atenție deosebită acestui punct.

S-a arătat că la 9—10 ani fetele reușesc să realizeze 84 la sută din îndemînarea de la 18—19 ani, iar băieții — 76 la sută, ceea ce este suficient de edificator pentru selecție, fiind vorba despre îndemînarea generală și nu specială (specifică).

În cazul urmăririi îndemînării copiilor în selecția pentru handbal vîrsta optimă este de 10—11 ani cînd este practic maturizată, vorbind de îndemînarea generală. Îndemînarea specifică se poate realiza pe parcursul procesului de pregătire, dar se obține mult mai ușor avînd ca fundament o bună îndemînare generală.

DETENTA — este o calitate motrică combinată, fiind expresia forței maxime dezvoltate în maximum de timp și ea depinde, cu precădere, de numărul și viteza cu care se antrenează în lucru unitățile neuromusculare. Stabilitatea unuia dintre caracterele ereditare, viteza de reacție, permite o selecție primară relativ-precoce, dar componenta forță obligă o amînare pînă în momentul în care atinge un nivel corespunzător.

Datele recoltate de Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S. arată că băieții ating 72 la sută din detentă pe care o vor avea la maturitate în jurul vîrstei de 14 ani, iar fetele, la 11 ani — ceea ce permite o avizare obiectivă asupra șanselor de perfecționare a detentei.

O evaluare probabilistică de prognozare este mai dificil de realizat, dar se pot urmări anumite caracteristici legate de forța impulsului care pe parcursul dezvoltării trebuie să rămînă în limitele de mai mare sau egală cu cea inițială, indiferent de creșterea taliei sau a greutății corpo-

rale. De asemenea, cunoașterea detentei raportate la talie și greutate formează o părere obiectivă asupra posibilităților individuale ale copilului.

Calitățile psihice, stadiul lor de dezvoltare și nivelul la care pot ajunge sînt de o reală importanță în cadrul selecției.

Dezvoltarea psihică nu poate fi studiată și apreciată cu aceeași ușurință și obiectivitate ca creșterea și dezvoltarea somatică, organică sau motrică. Totuși, orice antrenor sau profesor trebuie să cunoască cîteva criterii de apreciere a principalelor manifestări psihice ale copiilor, adolescenților și tinerilor pe care-i antrenează. Aceștia pot fi spontani, mobili, vioi sau leneși, greoi inhibați, pot fi prietenoși sau reținuți, pot fi încrezători, calmi, egali sau bănuitori, instabili, neliniștiți. Toate aceste forme de manifestare ale calităților psihice fac uneori din copii adevărate enigme.

Caracteristicile psihice de o reală importanță, care trebuie și pot fi relevate cu destulă ușurință din comportamentul copiilor, caracteristici care pot crea fundamentul psihic al performanței, sînt cele pe care le prezentăm în continuare.

VOINȚA — apare în comportamentul motric al copilului prin dîrzenie, hotărîre, disciplină, curaj, orientare spre scop, materializîndu-se fie printr-o energie vie, impetuoasă, explozivă, fie prin aspectul unei perseverențe calculate, sigure. Cei lipsiți de voință sînt delăsători, neglijenți, nedecișii și obosesc repede la orice efort. Voința, ca trăsătură de caracter a personalității, se manifestă prin atitudinea pe care o are sportivul față de solicitările mereu crescînde ale antrenamentului, prin lupta pentru victorie, calități ce trebuie cultivate din primele ore de antrenament.

În handbal, unde contactul fizic cu adversarul este o dominantă, voința joacă un rol deosebit, deoarece dîrzenia și curajul trebuie să susțină permanent comportamentul motric. Pentru activitatea de selecție, urmărirea formelor de manifestare a voinței trebuie să fie pe unul dintre primele planuri ale dezvoltării psihice.

AFECTIVITATEA — la copii se apreciază după caracterul vesel, blînd sau închis și agresiv. În același timp, trebuie urmărite aspectele de emotivitate, timiditate, simțul de demnitate, de cinste.

Toate aceste caracteristici se pot observa în cadrul procesului de antrenament prin urmărirea comportamentului copiilor, dacă sînt leneși, neatenți, recalcitranți sau silitori, ascultători și respectoși, dacă sînt disciplinați, corecți, serioși sau dezordonați, neserioși sau incorecți, dacă sînt înțelegători, modești, generoși sau absurzi, invidioși.

Pentru caracteristicile jocului de handbal, formele de manifestare ale afectivității joacă un rol important atît în cadrul procesului de antrenament, cît și în comportamentul în competiție.

INTELIGENȚA — ca funcție a creierului — este apreciată cu un grad mai mare de relativitate la o vîrstă mai mică ceea ce creează o oarecare rezervă. Din această cauză este mai indicată urmărirea factorilor psihici care condiționează procesele de cunoaștere și gîndire.

Importanța inteligenței vii, creatoare, apare în handbal la un nivel ridicat pe parcursul maturizării sportive și la categorii superioare ale valorii sportive ; acest fapt nu împietează însă urmărirea acestor caracteristici și la nivelul începătorilor.

IMAGINAȚIA — poate fi bogată sau săracă, vie sau confuză. Această funcție este întreținută și stimulată de aportul intuiției, reprezentărilor și sugestiilor.

MOTIVAȚIA — este constituită din mobilurile interne și externe ale conduitei care activează organismul, îl incită la acțiune, susțin și orientează conduita. În cadrul conduitei motivate se diferențiază două aspecte : unul activator și altul de direcționare spre scop.

Cercetările au identificat un număr foarte mare de variante și variat de motive, subîmpărțite în două categorii interesînd într-un grad mai mare. Motivele psihologice, specific umane ca : trebuința de stimulare, curiozitatea perceptivă, interesele, aspirațiile, trebuința de performanță, creează fundamentul practicării perseverente a activității sportive.

Pentru handbal, o mare importanță prezintă **tenacitatea** sau indicele de tenacitate, un fenomen psihic complex

ce include în sfera sa puterea de autodepășire, trebuința de performanță, voință, tăria de caracter, străduința, perseverența, rezistența (în special la dureri). Cum este și firesc, nu toți copii prezintă această calitate. Fiind din plin solicitate în handbal, este lesne de înțeles că formează unul dintre criteriile fundamentale ale selecției (prin prisma comportamentului psihic și psiho-motric).

Acestea ar fi principalele criterii de ordin psihic și psiho-motric, utilizabile și importante în procesul de selecție pentru practicarea handbalului.

Împreună cu criteriile motrice, de fapt într-o corelație evidentă cu acestea, după cum s-a arătat prin teoria motricității (practic din schema capacității motrice), criteriile psihologice dau posibilitatea observării mai exacte și reale a acelor calități care pot constitui aptitudini și posibile atu-uri ale individului pentru practicarea cu succes a handbalului de performanță.

Trebuie totuși menționat că înțelegerea și utilizarea criteriilor psihomotrice și motrice în selecție trebuie făcută în concordanță cu particularitățile morfo-funcționale și psihice de vîrstă, avînd în vedere că vîrsta la care se începe selecția constituie o etapă deosebit de importantă în procesul de dezvoltare și maturizare umană.

I. BOTA : Problèmes fondamentaux concernant la sélection dans le handball (II)

Dans la seconde partie de l'ouvrage on insiste sur les particularités du développement de la capacité motrice. Dans ce sens, on se réfère amplement à la psychomotricité, en tant que composant de la sélection, en prenant comme support le schéma de la capacité motrice, élaboré par le professeur universitaire docteur M. Epuran.

Etant connues les qualités nécessaires à la pratique du handball de performance, l'auteur mentionne des appréciations relatives à la vitesse, à la force, à la résistance, à l'habileté, à la détente ; parmi les caractéristiques psychiques d'une réelle importance (que l'on peut déduire du comportement des enfants), susceptibles de créer le fondement psychique de la performance, l'auteur distingue la volonté, l'affectivité, l'intelligence et la motivation — qualités sur lesquelles repose la pratique du handball. La compréhension et l'utilisation des critères psychologiques et moteurs à la sélection doivent être en concordance avec les particularités morphofonctionnelles et de l'âge des sujets soumis à l'ample et complexe processus de la sélection.

I. BOTA : Basic Problems Related to Selection in Handball (II)

In this second part of his study, the author is concerned with the particularities of the development of the motive capabilities. The author refers to psychometry, one facet of selection, which relies on the motive capability scheme provided by professor doctor M. Epuran.

The author places emphasis on speed, strength, resistance, skill, relaxation, showing that they are particularly necessary when it comes to practising handball. He also refers, from among the psychical characteristics, mainly the will, sensitiveness, intelligence and motivation, as they are not only largely required in handball playing, but also part of the psychical background of performance. The author points out that the understanding and utilization of both psychological and motive criteria in selection should rely on the morpho-functional and age particularities of the candidates for selection.

UN NOU MODEL DE FORMULAR (TIP) DE PLAN ANUAL DE ANTRENAMENT

Prof. IOAN MUREŞANU
Clubul „Steaua" Bucureşti

FK!10992

După cum se ştie, totalitatea elementelor de conţinut şi de structură ale unui plan anual de antrenament (obiective de performanţă şi de instruire, pregătire pe factorii antrenamentului, calendarul competiţional, periodizarea, mijloacele principale, volumul şi intensitatea, probele şi normele de control, evoluţia formei sportive etc.) se înscriu în formulare speciale, de modele diferite.

Luînd în considerare faptul că un anumit tip de formular poate — prin felul în care este conceput, chiar şi din punctul de vedere al liniaturii — să ajute antrenorul de a-şi sistematiza cît mai operativ conţinutul şi structura procesului de antrenament, pe anumite intervale de timp, prezentăm în acest sens proiectul unui nou model de formular de plan anual de antrenament.

Noul document are dimensiunile 29,5 × 67,2 cm, fiind imprimat pe ambele feţe şi putîndu-se plia în trei părţi, apropiate de formatul A 4, operaţie din care rezultă un total de 6 pagini, din care trei (1, 2 şi 3) pe faţa I şi celelalte trei (4, 5 şi 6) pe faţa a II-a, respectiv figurile 1 şi 2.

Plierea documentului se va face cu pagina 1 deasupra, avînd pe contrapagină — nr. 4, iar — prin pliere — urmînd pagina nr. 3.

Pagina 1 cuprinde 6 rubrici principale şi anume : date de evidenţă referitoare la sportiv, antrenor şi medic ; sportul/proba ; graficul performanţelor/forma sportivă ; probele de control ; alţi indicatori ; asistenţă medicală/ştiinţifică.

Metodologia utilizării

Se completează datele din prima rubrică, specificîndu-se : denumirea secţiei, anul pentru care se elaborează planul de pregătire, numele şi prenumele sportivului, data şi locul naşterii, domiciliul, locul de muncă/şcoala, talia, greutatea ,nr. la pantofi, buletinul de identitate (seria, numărul — eliberat de . . . . . la data de . . . .) ; clubul din care face parte sportivul (în cazul în care documentul de planificare ar fi fost folosit la nivelul unei federaţii pe ramură de sport), numele şi prenumele antrenorului de club, adresa şi telefonul acestuia, numele şi prenumele antrenorului de lot şi telefonul acestuia, numele şi prenumele medicului de club şi de lot şi telefoanele acestora.

În rubrica a II-a se specifică : probele/categoria la care va concura sportivul în anul respectiv ; la evoluţia rezultatelor se vor trece în coloanele P (planificat) şi R (realizat) rezultatele planificate şi cele mai bune rezultate (performanţe) realizate în anii precedenţi, iar în căsuţa „obiectiv" se vor trece obiectivele de performanţă (în coloana „P") pentru anul pentru care se elaborează planul de pregătire. Analiza comparativă a rezultatelor planificate şi realizate permite să se aprecieze calitativ dinamica evoluţiei sportivului, dacă este în progres sau în regres, dacă obiectivele de performanţă planificate pentru anul respectiv se corelează cu această dinamică.

În rubrica a III-a se completează mai întîi denumirea lunilor şi se marchează concursurile interne şi internaţionale la care va participa sportivul în anul respectiv. La „graficul performanţelor" în funcţie de probele la care va concura sportivul, se vor indica, pe verticală, scările valorice corespunzătoare acestora ; se vor trece, folosindu-se simboluri diferite, în dreptul fiecărei competiţii **rezultatul planificat** care se găseşte specificat în rubrica „competiţia" din pagina a II-a, apoi, prin unirea simbolurilor fiecărei probe, se va realiza reprezentarea grafică respectivă, sub formă de curbă.

Pe măsura participării în concursuri, se completează coloana „R" de la rubrica „competiţia" din pagina a II-a şi se transpun şi în rubrica „graficul performanţelor", folosindu-se aceeaşi tehnologie, se construieşte — treptat — reprezentarea grafică.

Analiza comparativă a curbelor rezultatelor „planificate" şi „realizate" permite să se aprecieze calitativ dinamica evoluţiei sportivului şi dacă forma sportivă a fost obţinută conform planificării.

În rubrica a IV-a se trec denumirile probelor de control, datele de testare și rezultatele realizate.

Așezarea, unele sub altele, a rubricilor „graficul performanțelor" și „probe de control" permite să se aprecieze mai bine nivelul de pregătire al sportivului și — bineînțeles — corelația dintre probele de control și rezultatele realizate.

În rubrica a V-a sînt specificați o serie de indicatori foarte utili pentru aprecierea și dirijarea efortului de antrenament : greutatea, capacitatea aerobă și anaerobă, tensiunea arterială, frecvența cardiacă. Imediat după efectuarea testărilor se vor completa căsuțele respective.

În cazul în care sportivul va trebui să facă anumite tratamente în stațiuni balneo-climaterice, se va menționa aceasta pe aliniatul „tratament".

În rubrica asistență medicală și științifică se specifică datele cînd se vor executa : circuitele medicale complete, microcircuitele, testele bazale, testele în efort, filmările sau înregistrările video, activități ale brigăzii științifice.

Pagina 2 cuprinde două rubrici : „orientarea metodică" și „competiția".

Metodologia utilizării

În prima rubrică se completează obiectivele de instruire/pregătire pe factorii antrenamentului sportiv — pregătire fizică, tehnică, tactică, psihică și teoretică, iar la „forma" sportivă, cîte vîrfuri și cînd se vor obține.

În a doua rubrică se specifică denumirile concursurilor — în ordine cronologică — la care va participa sportivul, data concursului, rezultatul planificat (în coloana „P") ; după participare, se vor înscrie rezultatele obținute în coloana „R". Toate aceste rezultate se folosesc pentru realizarea reprezentărilor grafice (vezi pag. 1).

Pagina 3 cuprinde o serie de indicatori cantitativi care se determină în funcție de calendarul sportiv, periodizarea și forma pregătirii.

Metodologia utilizării

Se completează rubricile : calendarul sportiv (intern și internațional), periodizarea pregătirii (perioade și etape) și forma pregătirii (la lot, sau la club).

Pe baza acestor date și în funcție de obiective, nivelul pregătirii, baza materială etc., se completează rubrica „Activități — repartiția zilelor" — în felul următor : în dreptul fiecărei activități, în coloanele „P", se înscriu nr. de zile planificate a fi ocupate cu fiecare activitate, respectiv, cu numărul de ore ocupate, nr. de starturi, sau nr. de antrenamente.

Rubrica se referă la următoarele activități : concurs, deplasare, antrenamente, odihnă, control medical, pregătire politică și activități cultural-educative.

La terminarea fiecărei etape/luni, în coloanele „R" se vor înscrie cantitățile realizate, astfel că vom avea și o evidență operativă. Completarea coloanelor „R" la terminarea fiecărei etape/luni, permite să se țină o evidență operativă a cantităților realizate.

Însumarea — la sfîrșitul anului de antrenament — a tuturor datelor mai sus specificate în coloanele „Total planificat/realizat" oferă antrenorilor un material informativ pe care-l vor putea utiliza atunci cînd vor proceda la elaborarea planului de pregătire pentru anul viitor.

Fața a II-a — din interior

Pagina 4 cuprinde rubricile : mijloacele principale, modelul ciclului săptămînal de antrenament, metodele de antrenament folosite, mijloacele de refacere folosite.

Liniatura corespunzătoare acestor rubrici este aceeași pentru fiecare lună și prin urmare se continuă pe pag. 5 și 6.

Metodologia utilizării

În pagina 4 se completează : denumirea fiecărei luni ; se marchează săptămînile în căsuțele de dedesubtul fiecărei luni, se definesc etapele, specificînd datele de începere și terminare, separîndu-le prin linii verticale.

În rubrica „mijloace principale" se notifică denumirea sau codul acestora, iar în coloana „P" volumul planificat corespunzător pentru luna/etapa respectivă. În coloana „R" se vor trece volumurile realizate la terminarea lunii respective.

În luna a doua, caroiajul creează patru coloane și anume : coloanele „P" și „R" și coloana „total 2 L", divizată, la rîndul ei, tot în coloanele „P" și „R". În coloanele „P"

FEDERATIA/CLUBUL .....

SECTIA DE .....

PLAN DE PREGATIRE PE ANUL .....

Numele ..... Prenumele .....

Data și locul nașterii .....

Domiciliul: localitatea ..... strada .....

nr. ..... apt. ..... sc. ..... etj. ..... telefon .....

Starea civilă ..... profesia ..... retributia .....

Locul de muncă/școala ..... telefon .....

Talia ..... Greutatea ..... Nr. pantofi .....

Buletin de identitate seria ..... nr. ..... eliberat de .....

Clubul ..... Antrenorul de club .....

Adresa antrenorului de club ..... telefon .....

Antrenorul de lot ..... telefon .....

Medic de club ..... telefon ..... de lot ..... telefon .....

PROBA	EVOLUȚIA REZULTATELOR										OBIECTIV	
	198		198		198		198		198		198	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R

LUNA												
CONC. INTERNE												
CONC. ÎNTERNAT.												
GRAFICUL PERFORMANȚELOR FORMA SPORTIVĂ												
PROBE DE CONTROL												
ALȚI INDICATORI	Greutate											
	Cap. aerobă											
	Cap. anaerobă											
	T.A. orto-clino											
	F.C. orto-clino											
	Tratament											
ASIST. MEDICALĂ ȘTIINȚIFICĂ	Circuit-compl.											
	Microcircuit											
	Teste bazale											
	Test în efort											
	Filmări											
	Brig. științif.											

pag. 1

MODEL M.I.

și „R" se trec volumurile mijloacelor principale planificate și realizate, așa cum s-a procedat și în prima lună de antrenament. În coloana „total 2 luni", la „P" și „R" se vor trece sumele volumurilor mijloacelor prin-

ORIENTARE METODICĂ		COMPETIȚIA	DATA	REZULTAT	
				P	R
PREGĂTIRE FIZICĂ	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
PREGĂTIRE TEHNICĂ	18				
	19				
	20				
	21				
	22				
	23				
	24				
	25				
	26				
	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
	32				
	33				
	34				
PREGĂTIRE TACTICĂ	35				
	36				
	37				
	38				
	39				
	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
	45				
	46				
PREGĂTIRE PSIHICĂ	47				
	48				
	49				
	50				
	51				
	52				
	53				
	54				
	55				
PREGĂTIRE TEORETICĂ	56				
	57				
	58				
	59				
	60				
	61				
FORMA SPORTIVĂ	62				
	63				
	64				
	65				
	66				

pag. 2

cipale planificate și realizate pe cele două luni. În felul acesta se operează în fiecare lună pînă la terminarea anului, astfel că în ultima lună (să presupunem a XII-a), în coloana „total 12 luni" se găsesc înregistrate volumurile planificate și realizate pe întreaga durată a pregătirii.

CLUBUL SPORTIV ....
CABINETUL METODIC

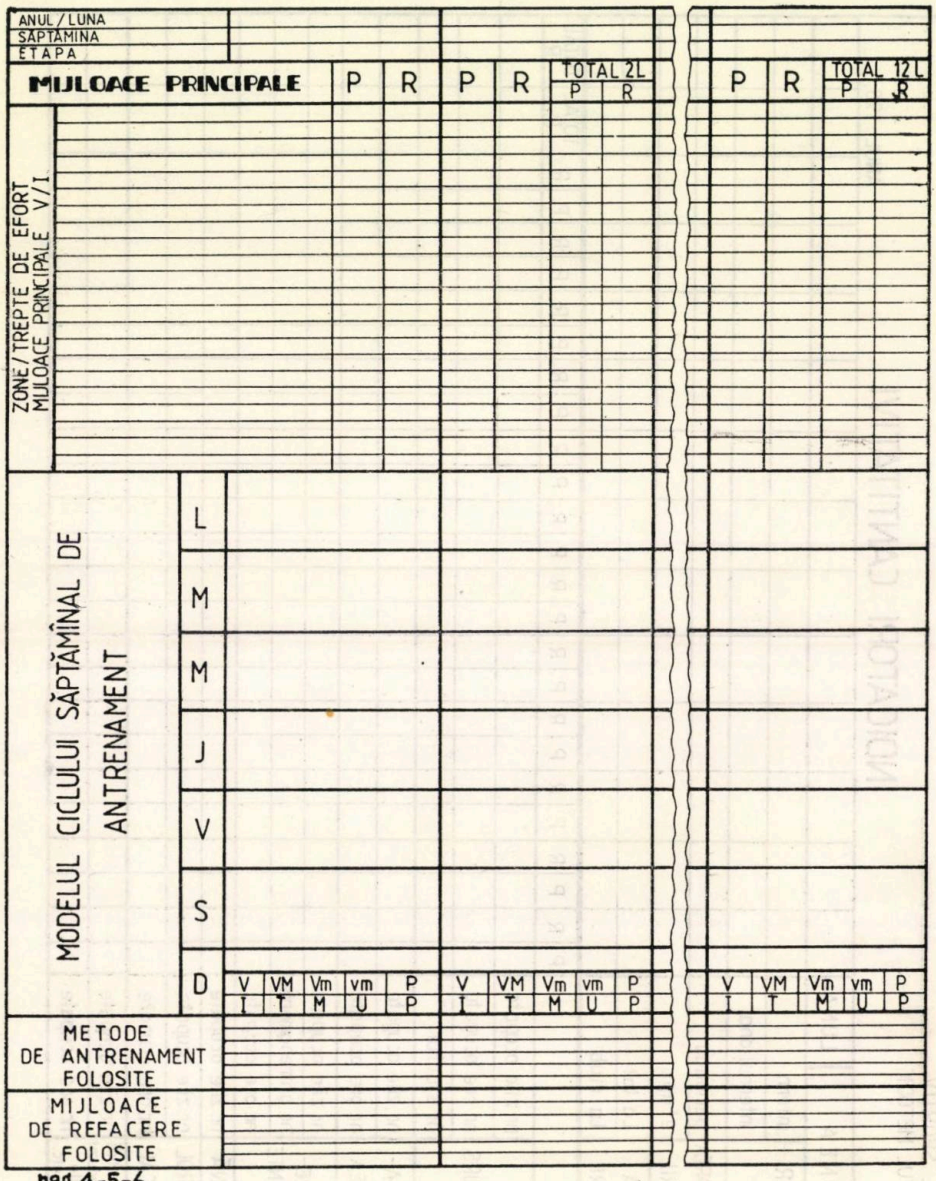
INDICATORI CANTITATIVI

ANUL 198.....

ACȚIUNEA	LUNA																										
CALENDAR SPORTIV	intern																										
	internațional																										
PERIODIZAREA PREGĂTIRII	perioada																										
	etapa																										
FORMA PREGĂTIRII	La lot																										
	La club																										
		P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	TOTAL P	TOTAL R
ACTIVITĂȚI – REPARTIȚIA ZILELOR: CONCURS	nr. zile ocupate																										
	nr. ore ocupate																										
	nr. starturi																										
DEPLASAREA	nr. zile ocupate																										
	nr. ore ocupate																										
ANTRENAMENTE	nr. zile ocupate																										
	nr. antrenamente																										
	nr. ore ocupate																										
ODIHNĂ	nr. zile ocupate																										
CONTROL MEDICAL	nr. zile ocupate																										
	nr. ore ocupate																										
Preg. politică acțiuni educat. culturale școală, etc.	nr. zile ocupate																										
	nr. ore ocupate																										

pag. 3

Analiza comparativă a volumurilor (cantităților) mijloacelor principale planificate și realizate în fiecare lună și a totalurilor după două, trei luni ș.a.m.d. permite antrenorului să aprecieze eficiența muncii depuse, să depisteze cauzele atunci cînd volumurile și intensitățile nu au fost reali-



pag. 4-5-6

zate, să ia hotărîri oportune pentru eliminarea lipsurilor, sau pentru îmbunătățirea pregătirii.

În rubrica „Modelul ciclului săptămînal de antrenament" (C.S.A.) se trece conținutul (structura C.S.A.) cu care se va opera în fiecare lună/etapă.

În căsuța zilei de duminică se găsesc notificate trepte de volum: (VM = mare), (Vm = mediu), (vm = mic), (P = zero — pauză) și de intensitate: (T = tare), (M = medie), (U = ușoară), (P = zero — deci pauză), toate acestea pentru aprecierea globală a încărcăturii de efort pe

zile sau antrenamente. Acestea servesc la realizarea reprezentării grafice a curbei celor doi parametri, folosindu-se simboluri de marcaj diferite.

În rubrica „Metode de antrenament" se va specifica care vor fi metodele folosite în luna respectivă.

În ultima rubrică, în colaborare cu medicul, se va trece denumirea mijloacelor de refacere ce se vor folosi în luna respectivă.

Aşezarea acestor rubrici, unele sub altele, urmăreşte să ofere posibilitatea cuprinderii într-o vedere de ansamblu a principalelor componente ale conţinutului şi structurii programului de antrenament, precum şi aprecierea corelaţiei dintre ele (dacă exista sau nu).

Prin acest nou model de formular de plan anual de antrenament am urmărit să rezolvăm — pe cît posibil — în acelaşi timp, atît problemele de planificare, cît şi cele de evidenţă. În acest fel, documentul poate furniza date informaţionale pentru un dialog operaţional, purtat de antrenor cu sine-însuşi, cu sportivul, medicul şi alţi specialişti, în vederea găsirii celor mai bune căi pentru sporirea eficienţei procesului de antrenament.

Analiza comparativă a lucrului programat şi realizat permite să se facă o interpretare operativă a datelor, bazată pe realităţi şi oferă, totodată, posibilităţi de intervenţie dinamică în organizarea şi desfăşurarea procesului de antrenament.

Noul formular, cu unele mici modificări ale caroiajului, poate fi folosit şi pentru jocuri sportive.

I. MUREŞANU : Un nouveau modèle de formulaire de plan annuel d'entraînement

L'auteur présente un nouveau formulaire de plan annuel d'entraînement utilisable aussi bien à la planification de l'instruction qu'à l'enregistrement des résultats obtenus dans le cadre des compétitions réalisées. La supériorité de ce nouveau modèle de plan d'entraînement consiste dans le fait que le formulaire comprend, sur ses deux faces, tous les éléments nécessaires à l'entraîneur en vue de planifier et de vérifier le déroulement de l'entraînement, la présentation du sportif aux compétitions, ainsi que la comparaison des résultats obtenus. En y appliquant des modifications mineures, ce nouveau modèle de plan d'entraînement peut également être utilisé dans le cas des sports d'équipe.

Facilement pliable, ce nouveau modèle de plan d'entraînement peut être aisément manoeuvré et, en même temps, conservé.

I. MUREŞANU : A New Model of Standard Printed Form for the Annual Training Plan

The author submits a new model for the annual training plan suitable for planning purposes as well as for registering the results obtained at competitions. Of course, this new training plan stands for an improvement : the printed form includes on both its sides all the elements required by the instructor for planning and following the training, for recording the fitness of the sportsman for competition and for comparing the results obtained. With certain minor modifications, the new model of training plan may also be used for team sports.

Moreover, this new training model is easy to handle and preserve as it may be folded.

AMBIDEXTRIA ÎN ATLETISM

Prof. TITI SOLOMEI
Liceul militar Cîmpulung Moldovenesc

1. CONSIDERAȚII GENERALE

1 : 10.000 din semenii noștri sînt beneficiari ai ambidextriei.

Conținutul ambidextriei reprezintă acea însușire a omului, foarte rar nativă, îndeosebi educată în cursul vieții, care îi permite acestuia să se slujească deopotrivă și cu aceeași îndemînare cu ambele mîini (are de două ori aceeași mînă dreaptă).

Ambidextria vine în ajutorul omului, dîndu-i un randament superior în producție, în activitatea zilnică la gospodăria personală, în diferite momente ca să prevină oboseala unei mîini, venind în ajutorul exersării acțiunii motrice cealaltă mînă.

Dacă ne referim la atletism, constatăm că definirea ambidextriei este incompletă. Aici, ambidextria, ca noțiune, se completează : acel individ avînd capacitatea de a se sluji deopotrivă și cu aceeași îndemînare de mîna dreaptă și de cea stîngă, se „slujește" aproximativ deopotrivă și cu aceeași îndemînare de piciorul drept și de cel stîng.

Ambidextria, în atletism, face parte din mijloacele de antrenament eficiente, dacă antrenorul îi acordă toată atenția și-i convinge pe sportivi de importanța ei în pregătirea atletică și în viața practică.

Subiectul lucrării este deschis antrenorilor și profesorilor de educație fizică să completeze mijloacele principale prezentate și chiar să creeze noi mijloace în perfecționarea ambidextriei la atleți și elevi.

Importanța educării ambidextriei este nu numai în atletism, ci și în jocurile sportive. Sperăm ca prezenta lucrare să convingă antrenorii echipelor de jocuri sportive de necesitatea educării ambidextriei pentru a da un randament mai bun în jocul echipei pe care o pregătesc.

2. MOTIVAȚIA LUCRĂRII — DISCUȚII

Omul, la naștere, are „crucea fiziologică" care nu este perfectibilă. Această explicație cere explicații. Fiecare individ are un braț „forte", respectiv mai puternic decît celălalt, pe care îl folosește mult și mai sigur în munca productivă în cursul vieții, iar în atletism la aruncarea obiectului (greutate, disc, suliță etc.) ; în jocurile sportive — volei (serviciul, atacul etc.), baschet (aruncarea cu o mînă de pe loc la coș, idem din alergare, din săritură, pase etc.), handbal (aruncarea la poartă de pe loc și din săritură, pase etc.). Enumerarea ar putea astfel continua la toate ramurile sportive. La fel, fiecare individ are pentru sărituri un picior „forte", respectiv mai puternic, care fiziologic este opus brațului „forte" — în „cruce".

Acest echilibru de forțe în organismul uman este „hărăzit" de la naștere, omul vine pe lume cu acest echilibru de forțe în „cruce".

La Liceul militar Cîmpulung-Moldovenesc, elevii claselor a IX-a trebuiau pregătiți, în cîteva lecții, pentru notare la proba de control săritura în lungime. Un procent apreciabil de elevi nu știau care le este piciorul de bătaie, respectiv cel „forte". O dovadă că în multe unități școlare din țară nu i se acordă importanța cuvenită acestui aspect (de reținut că elevii acestui liceu provin din numeroase județe ale țării). Acești elevi se justificau că pot sări la fel de bine pe ambele picioare. Pînă acum nimeni nu le-a spus pe care picior să execute bătaia ca să sară mai bine (la lungime, la înălțime, la triplu). În etapa de inițiere în sărituri se poate sări aproximativ bine pe ambele picioare alternativ pe locul de bătaie, dar randamentul maxim, după consolidarea tehnicii, se obține cu bătaia pe piciorul „forte". Pentru aceasta este necesară formarea convingerilor ferme la elevi.

Mijloacele educării ambidextriei se pot folosi în etapa PFG (pregătirii fizice generale a atletului), în etapa PFS (pregătirii fizice speciale), precum și în etapele intermediare, de-a lungul ciclului anual de pregătire.

Ambidextria ajută mult la pregătirea multilaterală a atletului, la fortificarea întregii musculaturi a orga-

nismului. Practica în atletism a demonstrat că un atlet pregătit multilateral nu se va „vedea" în concursuri, la proba respectivă, doar în etapa județeană. De exemplu, un aruncător de suliță, începînd cu categoria juniori mici, pregătit numai cu aruncări cu brațul forte, celelalte grupe musculare fiindu-i neglijate, nu va putea obține, de regulă, un rezultat bun la etapa de zonă și la finala pe țară. Prin astfel de pregătire se pierd atleți buni, de perspectivă. De aceea, educarea ambidextriei în atletism ajută la obținerea unui rezultat mai bun.

Este cunoscut faptul că în atletism factorii care au contribuit la creșterea vertiginoasă a performanțelor atît pe plan național, cît și pe plan mondial sînt multipli. Dar ca principal factor rămîne tot mărirea volumului de antrenament. Dintre mijloacele volumului de antrenament, eficientă este ambidextria. Exersarea ambidextră prin diferite mijloace specifice probei cu membrul superior și cu cel inferior opus celui „forte", în antrenament, previne accidentele, această „umbră neagră" care îi urmărește pe sportivi, creînd atîtea probleme medicinei pentru recuperarea sportivului accidentat. Exersarea unui număr enorm de mijloace numai cu brațul de aruncare și pe piciorul de bătaie, „forte", duce inevitabil la accidente. Avem destule exemple de accidentări la atleții noștri fruntași, cu rezultate de nivel internațional. Iată de ce exersarea ambidextră îi ajută deopotrivă pe sportiv și antrenor ca să se bucure mereu de rezultate superioare concursului precedent. Un exemplu edificator : unui bolnav internat în spital, fiind accidentat, cu un picior în gips, i se face masaj, i se aplică gimnastică medicală piciorului sănătos (opus) ; prin transferul pozitiv încrucișat în organism, piciorul bolnav se vindecă și este recuperat într-un timp scurt. Același transfer pozitiv fiziologic natural se petrece și în atletism în exersarea ambidextră. Exersînd un număr aproximativ egal de sărituri și aruncări pe piciorul și cu brațul opus celui „forte" se obțin indici superiori în antrenament la piciorul și brațul „forte", iar acestea, în acest timp, se odihnesc, și invers.

Greșit înțeleg unii antrenori că, pentru rezultat, trebuie lucrat numai pe piciorul și cu brațul „forte".

Profesorii de educație fizică, îndeosebi cei care lucrează la unitățile școlare din mediul rural, trebuie să acorde atenție ambidextriei, convingîndu-i pe elevi (majoritatea vor lucra în CAP și IAS) de necesitatea educării de la vîrstă fragedă, cînd deprinderile se formează mai ușor, a ambidextriei. De exemplu : tehnica lovirii cu toporul de sus jos și lateral să se facă cu ambele prize la mîini pe coadă (mîna stîngă sus, dreapta jos, și invers) ; la prășit, tracțiunea cu sapa să fie pe ambele mîini stînga-dreapta, cu priza mîinilor pe coada sapei, cu mîna stîngă înainte, dreapta înapoia ei, și invers ; la mînuirea greblei, la strînsul fînului în zona de munte, și a cerealelor cosite în unele locuri manual, tracțiunea greblei să se facă pe ambele mîini, cu cele două prize pe coada greblei, ca la sapă ; la fel, mînuirea furcii la aruncarea fînului, nutrețului etc., sus să se execute cu cele două prize ale mîinilor pe coada furcii, ca la topor. Cine beneficiază de ambidextrie în mînuirea acestor unelte agricole în producție și la gospodăria personală beneficiază și este mult mai avantajat, prin înlăturarea oboselii excesive a brațului „forte" și a grupelor musculare de pe partea acestui braț, evită microtraumatismele musculare și întinderile de ligamente, iar ca satisfacție a muncii faptul că a dat un randament maxim și este apt mereu cu aceleași forțe pentru muncă.

3. EXPERIMENT. MIJLOACE, REZULTATE

Începutul experimentului ambidextriei s-a efectuat la C.S.Ș. Turda, în perioada de activitate, dîndu-i importanța cuvenită ambidextriei, convingîndu-i și cerîndu-le atleților, îndeosebi celor din grupa de aruncători, să execute „tare" un număr aproximativ egal de aruncări cu brațul opus celui „forte". Ambidextria a ajutat mult acestor aruncători care au cucerit medalii și s-au calificat în primii opt, finala mare, în concursul cu finale pe țară.

Prin transfer la Cîmpulung-Moldovenesc, în cadrul secției de atletism satelit reînființată a C.S.M. Suceava, experimentul trebuia luat de la capăt. Selecția pentru formarea grupelor a început toamna tîrziu, cu ploi și timp rece. Nu mai era, așadar, timp prielnic pentru selecție cu probele de con-

trol. Profesorii de educație fizică la cele patru școli generale din oraș au adus o contribuție totală în selecția primară, cunoscînd „ce pot în sport" elevii, recomandînd și convingînd să participe la antrenamente cei aleși. În acest fel, după două săptămîni, s-au format două grupe cu „bobocii" din clasele a V-a — 113 fetițe și 104 băieți, venind la antrenamente în centrul orașului, la sala de sport a Liceului silvic, într-o zi — fetițele, în următoarea zi — băieții. La fiecare antrenament veneau aproximativ 80 de elevi. Fiecare, în sala de sport frumos împodobită cu picturi pe pereți, se manifesta în felul său, plin de entuziasm și voioșie pentru mișcare (din cele patru școli generale, numai una are sală de sport). Acest număr nesperat de mare de participanți crea probleme metodice deosebite de organizarea lecției. Captarea lor, formarea interesului, executarea temelor planificate, formații de lucru în continuă modificare (unde îl puneai, acolo nu stătea), cu răbdare s-au rezolvat. La încheierea lecțiilor, trebuia să învățăm să și dansăm. Instalarea difuzoarelor pe pereți, procurarea discurilor — totul a decurs rapid, în șir indian, la început, elevii învățau pași de dans (tango, vals, mazurcă), apoi pe perechi. Acesta a fost momentul-cheie ca să asigurăm inundarea sălii, prezența la antrenamente. Timpul continua să se înrăutățească, au început viscolele, gerul, transporturile au devenit o problemă, autobuzele circulînd tot mai greu, micșorînd astfel din bugetul de timp liber al elevilor. Toate acestea au dus, firește, la diminuarea grupelor. Au rămas activi vreo 25 de băieți și vreo 25 de fete, care locuiau în preajma sălii de antrenament. Cu aceștia s-a început antrenamentul ambidextric. Trebuiau clarificate brațul și piciorul „forte". Test : fiecare elev primea cîte două mingi de oină și trebuia să execute aruncări cu fiecare mînă de pe loc în perete cît mai sus. După tehnică și forță deduceam brațul „forte". Trebuia să țină minte fiecare dacă e „dreptaci" sau „stîngaci". S-au executat în lecții numeroase sărituri, diferite, după consolidare, s-a trecut la executarea elementelor din tehnica probelor de atletism — în sală :

a) **Lungime,** cu bătaia pe piciorul „forte" :

— elan 5—7 pași, bătaia la semn, săritură cu 1 pas și 1/2, aterizare pe ambele picioare, pe saltea ;

— elan 7—9 pași, pas sărit, urmat de alergare pe saltele așezate cap la cap ;

— elan 7—9 pași, pas săltat, urmat de alergare pe saltele așezate la fel ;

b) **Înălțime,** cu bătaia pe piciorul „forte" :

— elan 3 pași, cu unghi de 30° față de podium, săritură cu forfecare peste sfoara cu săculeți cu nisip la capete, înălțime medie ;

— elan ca la „flop", marcat cu cretă la 5 pași, bătaia, zborul cu aterizarea perpendicular pe spate, cu trunchiul pe cuburi din saltele, picioarele atîrnate ;

— idem, cu zborul peste sfoara întinsă înlocuind ștacheta, aruncarea gambelor sus, peste sfoară, aterizarea pe umeri și omoplați.

c) **Aruncarea mingii** de oină și a mingii medicinale cu brațul „forte" :

— stînd cu picioarele depărtate, cu umărul opus brațului „forte" în direcția aruncării, brațul „forte" întins la orizontală, cu mingea în mînă, aruncarea cu boltă în perete, în lungimea sălii, după aruncare schimbarea picioarelor cu redresarea pentru echilibru ;

— idem, poziția de plecare, aruncarea cu un pas încrucișat ;

— idem, poziția de plecare, execuția energică a 3—5 pași încrucișați, aruncare și redresare.

După cîteva lecții, cînd aceste elemente au început să prindă contur, s-a trecut la executarea lor pe piciorul și cu brațul opus celui „forte", exersînd ambidextria. Cînd s-a prins contur și în această fază (etapă), s-a trecut la ambidextrie în serii. Respectiv : un număr de 5—6 sărituri și aruncări pe piciorul și cu brațul „forte", apoi executarea aceluiași număr de sărituri și aruncări pe piciorul și cu brațul opus celui „forte". La început, 2—3 serii în lecție, treptat numărul de serii s-a mărit în antrenamente.

În aer liber, exersarea ambidextră este mai bogată, îndeosebi pentru atleții avansați. Pe lîngă mijloacele prezentate mai sus, se adaugă altele, fiind „cîmp" de acțiune.

— Greutate : doi parteneri la o greutate ; unul din cerc execută tehnica integrală, numărul de aruncări planificat pe serie cu brațul „forte" ; partenerul aruncă înapoi greutatea de pe loc cu brațul opus celui „forte" ;

după terminarea seriei, rolurile se inversează.

— La aruncări, unde zborul obiectelor este mai lung (disc, suliță), nefiind cine să aducă obiectele aruncate celui care urmează să execute, atletul respectiv va trebui să facă singur acest oficiu. Se recomandă ca aruncătorul să execute 4—5 aruncări una după alta, apoi să se deplaseze după obiecte. În acest fel, tehnica se consolidează mai repede, iar indicațiile antrenorului devin mai fructuoase. Deplasarea aruncătorului pînă la obiectele expediate reprezintă un moment de relaxare. În retur, aruncă discul de pe loc, suliția cu un pas încrucișat, cu brațul opus celui „forte", spre cerc sau sectorul de elan al suliței (atenție la securitate, pentru evitarea accidentelor).

— La alergările de garduri, ambidextria picioarelor de impulsie și remorcă trebuie să se afle în centrul preocupărilor antrenorului în orice lecție de antrenament. Exersarea ambidextră a piciorului de impulsie și a celui de remorcă formează un alergător de garduri complet.

După perioada de 6 luni cu aceste grupe de experiment în exersarea ambidextră, s-a constatat că elevii au dobîndit rapid tehnica spre calificativul „foarte bine", că au o coordonare mai bună, o mobilitate mai mare în articulația coxo-femurală și a genunchiului, că gîndesc mai adînc în executarea corectă a elementelor tehnice, comparativ cu colegii lor de clasă.

4. INDICAȚII METODICE

Ambidextria va avea eficiență la atleți, dacă antrenorul formează convingeri ferme despre importanța ei în atletism.

Ambidextria se consolidează mai repede la vîrsta mică. În exersare, chiar dacă apar curiozități sau stîngăcii, elevii trebuie mereu încurajați și apreciați în execuția tehnică.

Elevul trebuie să depună tot interesul pentru consolidarea ambidextriei, prin autocontrol și autoapreciere a execuției elementelor tehnice.

5. CONCLUZII

Ambidextria devine o necesitate pentru atlet, după consolidarea execuției tehnice pe piciorul și cu brațul opus celui „forte".

Prin ambidextrie, se realizează o învățare mai rapidă a tehnicii probei în care se specializează atletul, contribuie la dezvoltarea superioară a unor calități motrice (detenta, forța).

Exersarea permanentă a ambidextriei îi dă elevului încrederea, îl pune în situația de a participa în mod activ și conștient, contribuind la formarea propriei sale personalități.

T. SOLOMEI : L'ambidextrie en athlétisme

L'auteur présente les résultats d'une étude effectuée dans plusieurs villes (Turda, Suceava et Cîmpulung Moldovenesc), concernant l'ambidextrie en athlétisme ; sujets : élèves (filles et garçons) en 5e classe. En utilisant des méthodes et des moyens adéquats (l'auteur donne leur description), on peut consolider l'exécution technique sur le pied (saut en longueur, saut en hauteur, triple saut) et avec le bras (lancement du poids, lancement du disque, lancement du javelot) opposés au pied et au bras forts. Outre cet important aspect, l'ambidextrie facilite l'acquis plus rapide de la technique de l'épreuve de spécialisation choisie par l'athlète, en contribuant au développement de certaines qualités motrices (détente, force). L'exercice permanent de l'ambidextrie renforce la confiance de l'élève, incite sa participation active et consciente à la formation de sa propre personnalité.

T. SOLOMEI : Ambidextrousness in Track and Field Athletics

The author sets forth the results obtained in a chain investigation carried out at Turda, Suceava and Cîmpulung Moldovenesc in relation to ambidextrousness in track and field athletics, the subjects being fifth form pupils (girls and boys). With suitable methods and means (herein described) being used, technical execution on the leg and arm opposed to the strong leg and arm may be consolidated (e.g. long jump, high jump, and hop step and jump, and shot putting, discus throwing and javelin throwing respectively). This is of importance, but ambidex-

trousness also ensures quicker learning of the technique in the event the athlete specializes in and helps to develop certain motory qualities (springiness, force). Constant practice in ambidextrousness cultivates confidence and enables a pupil to take a more active and more conscious part in the moulding of his own personality.

(urmare din pag. 19)

dans le canotage comparativement à d'autres sports ; III. le moment de l'introduction des pistes de contrôle, de l'intensité maximale dans l'entraînement des rameurs et certaines implications de la valeur sportive de ceux-ci ; IV. aspects du mode de réalisation pratique de l'entraînement des rameurs pour le concours.

N. OPRIȘAN : Particular Aspects of Tactical Training in Rowing

Starting from the premise that in rowing a valuable result means, in concrete terms, to cover the distance established for the respective competition in a most economical way, the author asserts that one essential condition should by all means fulfilled : one should choose such a speed of advancing that can be constantly maintained. The tactics he proposes complies with the following scheme : I. the great share to be held by the tactical factor as compared with other factors involved in the respective training ; II. the place of tactics in rowing as compared with other sports ; III. the moment when control tracks should be introduced and the highest intensity in the training of rowers, including certain implications in terms of the latter's sporting value ; IV. aspects of the way in which training for competition should be implemented.

EVALUAREA VENTILAŢIEI ÎN EFORTUL FIZIC

Dr. FLORIAN BĂLĂNESCU

Institutul de expertiză medicală şi recuperarea capacităţii de muncă—Bucureşti

Creşterea volumului minut respirator (VE) în efortul fizic se face sub forma unei curbe ascendente, în perioada de început a efortului, după care curba se continuă cu un platou în cazul în care efortul a fost efectuat în condiţii de echilibrare (steady-state), iar în cazul în care efortul nu a fost efectuat în condiţii de steady-state VE creşte şi nu se stabilizează pînă cînd subiectul nu abandonează efortul ; sînt cazurile în care prestaţia fizică depăşeşte limitele de adaptare echilibrată a respiraţiei. S-a spus că efortul se efectuează în condiţii de steady-state, dacă, în cazul efortului standard de 20 minute, între minutele 10 şi 20 ale probei, ventilaţia nu creşte cu mai mult de 5% (12).

Desigur că, încă din primele secunde ale efortului, organismul are nevoie de o cantitate de aer mai mare decît cea pe care o primeşte ; prin analogie cu curba consumului de oxigen, în această perioadă, organismul lucrează într-o adevărată datorie de ventilaţie, iar după efort, în perioada de recuperare, cu toate că teoretic organismul ar trebui să atingă valorile de plecare, totuşi, ventilaţia scade treptat, într-o primă perioadă scăderea se face mai rapid, iar în a doua perioadă, scăderea ventilaţiei se face mai lent. Curba este asemănătoare celei înscrise de consumul de oxigen şi este dictată de legile fizice ale acceleraţiei şi deceleraţiei care ţin seama în primul rînd de inerţia mecanismelor adaptatorii.

În literatură, de obicei, valorile ventilaţiei sînt cele determinate în ultimele minute ale efortului, cînd se presupune că s-a atins steady-state-ul (tabelul 1).

MATERIAL ŞI METODĂ

37 de subiecţi între 20—30 ani care nu sufereau de vreo afecţiune evidentă, au efectuat cîte o probă de efort cu intensitatea de 60 w., 80 w., şi 100 w. la 48 ore interval. Proba se efectua prin pedalare la un cicloergometru, după o perioadă de repaus cît mai complet şi dura 10 minute, după care, urma perioada de recuperare, tot în poziţia şezîndă pe cicloergometru ; valorile ventilaţiei se înregistrau în fiecare minut al probei de efort şi timp de 10 minute în perioada de revenire. Determinarea ventilaţiei se făcea printr-un dispozitiv electronic care înregistra cantitatea de aer expirat pe unitate de timp.

În fig. 1 este înscrisă curba ventilaţiei în timpul efortului şi a revenirii ; prin analogie cu curba consumului de oxigen, am considerat că suprafaţa ABC corespunde deficitului de ventilaţie şi poate fi măsurată fie prin planimetrie, fie prin următorul calcul : se înmulţeşte valoarea ventilaţiei din ultimul minut de efort cu 10 (numărul de minute cît durează efortul) ; aceasta ar constitui cantitatea de ventilaţie care ar fi necesară pentru efectuarea efortului ; din această valoare, se scade suma ventilaţiei înregistrate în cele 10 minute ale efortului. În cele 10 minute de revenire, am calculat datoria de ventilaţie ca sumă ventilaţiei înregistrate minus valorile ventilaţiei de repaus $\times$ 10, deci ventilaţia netto din perioada de revenire (suprafaţa DEF). Probele au fost împărţite în două categorii : cele efectuate în condiţii de steady-state în care datoria de ventilaţie este egală sau mai mică decît deficitul, şi eforturile efectuate în condiţii de non-steady-state în care datoria de ventilaţie plătită în perioada de revenire este mai mare decît deficitul de ventilaţie (fig. 2).

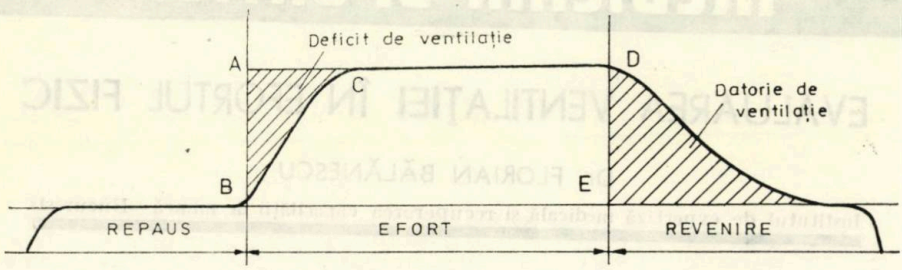


Fig. 1 Curba înscrierii continue a ventilației în efortul de steady - state.

În lucrări anterioare (2, 3, 4, 5, 6, 7) am arătat că pentru a putea urmări corect modul în care se desfășoară efortul este necesară determinarea unor indici proveniți din sumarea valorilor obținute în fiecare minut al probei, atît în perioada de efort, cît și în cea de revenire ; aceasta, deoarece indicii din ultimele minute

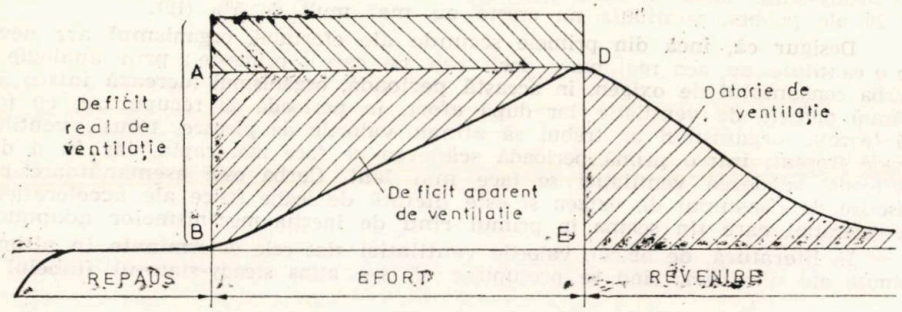


Fig. 2 Curba înscrierii continue a ventilației în efortul de non steady-state

ale efortului nu dau informații suficiente și concluzive. Ca atare, aci, în afară de ventilația din ultimul minut al efortului, am mai calculat : 1) Suma ventilației consumate în cele 10 minute de efort din care am scăzut ventilația de repaus × 10 (suprafața BCDE, fig. 1) ; valoarea obținută a fost divizată prin numărul de kilogrammetri/min. efectuați : 3667 kgm/min., pentru efortul de 60 w. (366,7 × 10), 4893 kgm/min. pentru efortul de 80 w., și 6116 kgm/min. pentru efortul de 100 w. Este indicele ventilației sumate netto efort/kgm/min. (SVE) 2) Suma ventilației din perioada de revenire din care am scăzut ventilația de repaus × 10 (suprafața DEF, fig. 1) și pe care am divizat-o prin numărul de kilogrammetri/min. efectuați. Este indicele ventilației netto din revenire raportată la numărul de kilogrammetri/min. efectuați (SVR). Într-o lucrare anterioară (9) am indicat rezultatele consumului de oxigen obținute în aceste probe. Prin raportarea valorilor sumate ale ventilației la valorile sumate ale consumului de oxigen am determinat echivalentul respirator pentru oxigen, pentru a vedea cîtă ventilație se cheltuiește pentru 1 cmc. de O_2 consumat.

REZULTATE

În marea majoritate a probelor, fie că au fost efectuate în condiții de steady-state sau de non-steady-state, în minutul 10 de revenire nu se atingeau valorile ventilației de pornire (din repaus). Decalajele au fost mai mari în cazul în care efortul a fost efectuat în condiții de non-steady-state.

Tabelul 1

Valorile V̇E în minutul 10 de efort la diferite intensități de efort după diferiți autori

Intensitatea efortului	Crepet și colab. (10)	Guillerm și colab. (14)	Aepli (1)	Durand și Sadouk (11)	Galetti și colab. (13)	Reindell și Kirkhoff (15)	Bălănescu (8)
40 w.	17 l.	-	18,9 l.	-	17,3 l.	17,5 l.	-
60 w.	24 l.	24 l.	-	-	-	-	24 l.
80 w.	29 l.	29 l.	29,3 l.	30 l.	29,3 l.	-	29 l.
100 w.	32 l.	36 l.	-	38 l.	-	30,3 l.	34,5 l.
120 w.	-	41 l.	53,4 l.	47 l.	46,6 l.	-	38,1 l.

În tabelul 1 sînt redate valorile volumului minut respirator (VE) din ultimul minut al efortului, la diferite intensități ale efortului, așa cum au fost comunicate de diferiți autori ; se observă că dacă pentru eforturile de intensitate mai scăzută (pînă la 80 w.) valorile sînt asemănătoare, la eforturile de intensitate mai mare (100 w. și 120 w.), diferențele între rezultatele obținute de autori sînt evidente, probabil datorită sistemelor de recoltare a ventilației folosite, sau mai probabil datorită momentului în care s-a recoltat ventilația. Dealtfel, pentru eforturile de 80 w., 100 w. și 120 w. nu pare a mai fi aplicabilă formula lui **Ford** și **Hellerstein** (13). care determină consumul energetic pe baza ventilației. În tabelul 2 se arată valorile deficitului și ale datoriei de ventilație în efortul de steady-state și de non-steady-state ; se observă că în efortul de steady-state, deficitul de ventilație este cuprins între 10—11,6 cmc./kgm/min., pe cînd în efortul de non-steady-state valorile deficitului de ventilație pe kgm/min. este mai mic. Datoria de ventilație, care de fapt reprezintă consumul de ventilație în perioada de revenire, este mult mai mare în efortul de non-steady-state.

În ceea ce privește valorile ventilației de repaus, nu avem diferențe între cele 2 categorii de efort.

Tabelul 2

Deficitul și datoria de ventilație, ventilația în repaus și diferența dintre valorile ventilației din minutul 10 de revenire și ventilația de repaus

Intensitatea efortului	Steady - state				Non steady - state			
	Deficit l. și cmc/ kgm/ min.	Datorie cmc/ kgm/ min.	Ventilație de repaus l/min.	V̇E min. 10 revenire vent. repaus	Deficit l.	Deficit l.	Ventilație repaus l/min.	V̇E min. 10 revenire vent. repaus
60 w.	37,3 ± 4,2 19,9 53 % 10,3 ml/ kgm/min.	6,8 ± 0,68 3,1 46 %	8,74 ± 0,31 1,40 16 %	+ 2,8 %	29 ± 3,3 13,2 45 % 7,9 ml/ kgm/min.	12,7 ± 1,14 4,57 36 %	9,03 ± 0,5 2,17 24 %	+ 11 %
80 w.	57 ± 4,12 18,17 32 % 11,6 ml/ kgm/min.	8,2 ± 0,90 3,72 45 %	9,6 ± 0,35 1,52 15 %	+ 10 %	31,4 ± 4,4 19,69 62,7 % 6,4 ml/ kgm./min.	12,8 ± 1,35 6,06 47 %	8,8 ± 0,37 1,63 18 %	+ 13,7 %
100 w.	61,5 ± 3,48 11,01 18 % 10 ml/ kgm/min	9,0 ± 0,68 2,16 24 %	9,6 ± 0,53 1,68 17 %	+ 11 %	53,2 ± 7,6 22,76 43 % 8,7 ml/ kgm/min.	11,9 ± 1,03 3,1 26 %	10,2 ± 0,5 1,51 15 %	+ 27 %

Se vede de asemenea că decalajul ventilației din minutul 10 de revenire comparativ cu ventilația de pornire este mai mare în efortul de non-steady-state, fapt ce demonstrează că în realitate, în efortul de nonsteady-state, consumul de ventilație din perioada de revenire este cu mult mai mare decît cel calculat de noi în cele 10 minute de revenire.

În tabelul 3 sînt redate valorile ventilației din minutul 10 de efort (VE), precum și valorile ventilației sumate raportate la numărul total de kilogrammetri/min. efectuați, separat atît pentru perioada de efort cît și pentru perioada de revenire. Apare evident că între valorile VE din minutul 10 de efort nu avem diferențe la grupele ce au efectuat efortul în condiții de steady-state și de non/steady-state. De asemenea, nu apar diferențe nici între valorile SVE în condiții

Tabelul 3

Valorile VE (minutul 10 de efort) și valorile ventilației sumate SVE și SVR/kgm/min. în eforturile de steady-state și de non steady-state

Intensitatea efortului	Efort de steady-state			Efort de non steady-state		
	$\dot{V}E$ min. 10 efort	Ventilația sumată efort/ kgm/min. SVE cmc	Ventilație revenire kgm/min. SVR cmc	$\dot{V}E$ min. 10 efort	Ventilație efort kgm/min. SVE cmc	Ventilație revenire kgm/min. SVR cmc
60 w.	19,0 ± 1,09 5,0 26 %	40,4 ± 1,45 6,67 16 %	6,8 ± 0,68 3,1 46 %	19,3 ± 1,09 4,02 15 %	45,6 ± 1,51 2,13 19 %	12,7 ± 1,14 4,57 36 %
80 w	26,7 ± 0,81 3,43 13 %	41,0 ± 1,57 6,28 15,3 %	8,2 ± 0,90 3,72 45 %	25,2 ± 0,97 4,35 17,3 %	39,6 ± 1,27 8,38 16 %	12,8 ± 1,35 6,05 47 %
100 w.	33,95 ± 1,86 5,88 17,3 %	44,8 ± 2,9 9,18 20,7 %	9,0 ± 0,68 2,16 24 %	33,56 ± 2,45 7,46 22,2 %	46,11 ± 2,7 8,14 17,7 %	11,9 ± 1,03 3,10 26 %

de steady-state și de non/steady-state, în schimb, apar diferențe semnificative și înalt semnificative între valorile SVR la eforturile de steady-state și de non-steady-state ; la ultimele valorile sînt cu mult mai mari.

În tabelul 4 sînt redate valorile echivalentului respirator pentru oxigen (EVO_2) calculat atît pe baza valorilor oxigenului și ale ventilației din minutul 10 de efort, cît și pe baza valorilor sumate ale ventilației și ale consumului de oxigen (9) din perioada de efort și de revenire.

Tabelul 4

Echivalentul respirator al O_2 (EVO_2) în eforturile de steady-state și de non steady-state la diferite intensități de efort

Intensitatea efortului	Efortul de steady-state			Efortul de non steady-state		
	$\dot{V}E$ min. 10 $\dot{V}O_2$ efort	SVE/suma O_2 efort	SVR/suma O_2 revenire	$\dot{V}E$ min. 10 $\dot{V}O_2$ efort	SVE/suma O_2 efort	SVR/suma O_2 revenire
60 w.	24,8	21,7	21,2	23,6	24,5	26,4
80 w.	24,6	23,0	29,3	25,8	21,7	25,1
100 w.	25,1	25,4	32,1	28,0	23,6	31,3

DISCUȚII

Este evident că dacă am calcula numai VE din ultimul minut al efortului, nu am putea aprecia dacă efortul a fost efectuat în condiții de echilibru sau nu. Este nevoie de calcularea indicilor proveniți din sumarea ventilației din perioada de efort și de revenire, pe care să-i raportăm la unitatea de lucru

mecanic efectuat (SVE și SVR), atît pentru perioada de efort, cît mai ales pentru perioada de revenire, spre a aprecia modul de efectuare a efortului : în condiții de echilibrare sau nu. Dealtfel, modul de efectuare al efortului, de plată a deficitului, apar pregnante în perioada de revenire, perioadă în care valorile ventilației sînt semnificativ mai crescute în efortul de non steady-state decît în efortul de steady-state. Constatarea este valabilă și pentru consumul de oxigen (9). Coeficienții de variație sînt mai mici pentru valorile medii ale ventilației din perioada de efort comparativ cu valorile din perioada de revenire ; se pare că „individualizarea modului de adaptare la efort se face în perioada de revenire".

În concluzie, așa cum am arătat și pentru consumul de oxigen (9), pentru aprecierea modului de efectuare a efortului nu are importanță atît valoarea absolută a parametrilor în efort, ci raportul dintre valorile lor în perioada de efort și mai ales de revenire, iar calcularea deficitului și datoriei de ventilație este necesară pentru a aprecia dacă efortul s-a efectuat sau nu în condiții de echilibrare.

Calcularea indicilor de corelație arată o foarte bună corelație între ventilația din ultimul minut al efortului (VE) și ventilația sumată din efort (r = 0,71 ; 0,85 ; 0,92) ; în schimb, între ventilația din ultimul minut al efortului și ventilația din revenire, corelația nu este semnificativă (r=0,15 ; 0,16 ; 0,30 pentru eforturile de 60 w., 80 w., 100 w.).

Nu există o bună corelație între valoarea VE din ultimul minut al efortului și deficitul de ventilație (r = 0,41 ; 0,50 ; 0,53), fapt ce arată că valoarea deficitului de ventilație nu este determinată numai de valoarea ventilației din ultimul minut al efortului, ci și de panta de creștere a ventilației. Nu am găsit indici de corelație semnificativi nici între valorile ventilației de repaus și ventilația sumată (r = 0,53 ; 0,68 ; 0,42), fapt ce demonstrează că nu are importanță deosebită pentru ventilația consumată, ventilația de repaus.

Este interesant de arătat că echivalentul respirator pentru oxigen nu arată valori diferite pentru aceeași intensitate de efort, pentru eforturile efectuate în condiții de steady-state și de nonsteady-state (tabelul 4) cu toate că la ultima categorie de eforturi, crește și ventilația și consumul de oxigen (9) ; ceea ce apare pregnant este faptul că în perioada de revenire, EVO_2 calculat pe baza indicilor sumați de ventilație și consum de oxigen este mai crescut decît în perioada de efort, atît în efortul de steady-state cît și în cel de nonsteady-state, fapt ce arată că în perioada de revenire, consumul de ventilație este mai mare decît consumul de oxigen. De asemenea ,există tendința, ca la eforturi de intensitate mai crescută, să se ventileze o cantitate mai mare de aer pentru 1 cmc. de O_2 consumat. Faptul nu apare evident, decît dacă se calculează valoarea EVO_2 pe baza indicilor sumați ai ventilației și ai consumului de oxigen.

În concluzie, dacă luăm în considerație numai ventilația din ultimul minut de efort, nu putem avea informații detaliate privind modul în care se efectuează proba ; aprecierea corectă a modului de desfășurare a efortului, atît din considerente medicale, cît mai ales pentru aprecierea corectă a adaptării respirației la efort a sportivilor și a influenței antrenamentului asupra performanței ventilației, face necesară determinarea parametrilor sumați ai ventilației în perioada de efort și de revenire

BIBLIOGRAFIE

1. AEPLI R. : Les paramètres respiratoires à l'homme âgé lors de l'exercis musculaires. Poumon 9, 891, (1959).
2. BĂLĂNESCU GH. F. : Considérations sur l'absorbtion d'oxygène durant les tests d'effort. Int. Z. angew. Physiol. einschl. Arbeitsphysiol. 21, 49, (1965).
3. BĂLĂNESCU GH. F. : Considérations sur l'absorbtion d'oxygène durant les periode de récuperation. Med. Lavoro 5, 44, (1966).
4. BĂLĂNESCU F., BOBOCEA A. : L'adaptation circulatoire à l'effort. Int. Z. angew. Physiol. einschl. Arbeitsphysiol. 23, 172, (1966).
5. BĂLĂNESCU F., BOBOCEA A. : Influence de l'hyperoxie en répos et en effort sur la mécanique ventilatoire chez les malades souffrant de fibrose pulmonaire. Int. Z. angew. Physiol. einschl. Arbeitsphyisiol 25, 361, (1968).
6. BĂLĂNESCU F., VOICULESCU A., BOBOCEA A. : The cardio-vascular reponse during Exercise in Athletes. Int. Z. angew. Physiol. einschl. Arbeitsphysiol. 25, 361, (1968).

7. BĂLĂNESCU F., TRESTIOREANU O. : Influence de l'hiperoxie sur les paramètres ventilatoires chez les malades pulmonaires durant les efforts maximaux. Poumon, 6, 590 (1969).
8. BĂLĂNESCU F. : Contribuții la criteriile de apreciere ale eficienței respirației și circulației în efortul fizic. Teză I.M.F. București (1971).
9. BĂLĂNESCU FL. : Some aspects concerning the dynamic evaluation of oxygen consumption in exercise tests. Ergonomics, 22, 1337, 1979.
10. CREPET M. : I fattori cardiovasculari che limitano la capacità lavorativa. Lav. Umano IX, 145, (1957).
11. DURAND D., SADOUL P. : Étude des paramètres respiratoires au cours des epréuves d'exercises musculaire de durée moyenne à puissance constante chez le sujet sain. Poumon, 9, 909, (1959).
12. FLEISCH A. : Les épreuves d'effort de durée moyenne chez l'homme sain. Poumon, 9, 883, (1959).
13. FORD A. B., N. K. HELLERSTEIN : Estimation of energy expenditure from Pulmonary Ventilation. J. App. Physiol. 14, 66, (1959).
14. GALETTI P. M. : Les echanges respiratoires pendant l'exercise musculaire. Helv. Physiol. Acta 17, 34, (1959).
15. GUILLERN J., P. S. CHRIJEN, D. DURAND, P. SADOUL : Techniques et critères de validité de l'epreuve d'exercise musculaire chez le malade. Poumon, 9, 949, (1959).
16. REINDELL H., KIRKHOFF W. : Über kombinierte Funktionsprüfungen des Kreislaufes und der Atmung. Dtsch. Med. Wscht. 15, 592 (1956).

FL. BĂLĂNESCU : Evaluation de la ventilation dans l'effort physique

La hausse du volume minute respiratoire (VE) dans l'effort physique est effectuée sous la forme d'une courbe ascendante, la période de commencement de l'effort et ensuite la courbe est continuée par un plat dans le cas où l'effort a été effectué dans des conditions d'équilibrage (steady-state) ; dans le cas où l'effort n'a pas été effectué dans des conditions de steady-state, le VE augmente et ne se stabilise pas tant que le sujet n'abandonne pas l'effort.

Naturellement, dès les premières secondes de l'effort, l'organisme exige une quantité d'air plus importante que celle qu'il reçoit. Durant cette période, l'organisme fonctionne en une véritable dette de ventilation, de dette d'oxygène.

Cette étude se réfère à 37 sujets âgés de 20 à 30 ans, qui ont effectué l'épreuve d'effort au cycloergomètre à intensité de 60, 80 et 120 W. On a enregistré de manière continue la ventilation durant les périodes d'effort et de récupération. On a considéré que les épreuves dont la dette de ventilation a été égale ou inférieure au déficit de ventilation ont été effectuées dans des conditions de steady-state, tandis que les épreuves dont la dette de ventilation dépassait le déficit on été considérées comme effectuées dans des conditions de non-steady-state.

On a déterminé la ventilation de la 10e minute d'effort (VE), ainsi que la somme de la ventilation nette des périodes d'effort et de récupération (SVE et SVR) qui ont été rapportées au nombre de kilogrammètres/minute effectués. Les valeurs VE ne différaient pas dans les groupes de steady-state et nonsteady-state. Ce qui diffère significativement entre les deux groupes c'est la valeur de la somme de la ventilation kgm/mn (SPR) de la période de récupération, qui augmente dans l'effort de nonsteady-state.

FL. BĂLĂNESCU : Evaluating Ventilation in Physical Efforts

The growth of the respiratory minute volume (VE) in physical efforts takes place under the form of a rising curve, the period at the beginning of the efforts, which continues by being flat when the efforts were carried out in steady state conditions ; when there are no steady state conditions the VE grows and it does not become steady until the subject abandons the efforts.

Of course, already from the first seconds of efforts the human body require a greater quantity of air than it receives. During this period, the body works but it is in need of ventilation, i.e. of oxygen.

(continuare în pag. 45

OPINII - CONSULTAȚII

SPORT ȘI LIMBĂ (XIII)

VICTOR BĂNCIULESCU

BAR — sau „cine caută găsește". Revenim la terminologia oinei pentru că, iată, perseverența în investigații e adesea răsplătită. Ne sprijineam pe DLRM (1958) cînd aminteam că oină provine din turcescul oyun. Dar uită că în 1965 DEX menționează „etimologie necunoscută". O surpriză care a ținut puțin, pînă am deschis un celebru dicționar turc-francez, care arată că în turcește oinama (deci, mult mai aproape de oina noastră) înseamnă „action de jouer" (acțiunea de a juca) sau „jeu" (joc), ceea ce este clar și edificator. În schimb, cu expresia bar *lucrurile sînt ceva mai neclare. DEX dă și semnificația legată de „unele jocuri de copii", fără a menționa expres oina, ci doar „uliii și porumbeii", „leapșa" etc. În acest domeniu,* bar *ar însemna „spațiu, loc de odihnă și de refugiu dinainte stabilit de jucători" (etimologia fiind din nou necunoscută !). Un dicționar mai vechi al Academiei Române, scos de Sextil Pușcariu în 1913 la București (Dicționarul limbii române, tom I, A—B) arată că, în jocurile de copii și în cele cu mingea,* bar *semnifică „hotarul (desemnat printr-o linie trasă pe pămînt)", dar îl socotește un franțuzism, fiind provenit din* barre *(fr. bară, barieră). Cu gîndul că de unde ne-a venit numele jocului* (oina) *trebuie să fi purces spre noi și expresiile adiacente, ne menținem părerea că* bar *(în cazul jocului de oină) ne vine tot din turcește (cum am arătat în EFS nr. 11/1981, pag. 68). Și încă un gînd : e regretabil că un joc atît de frumos ca oina a dat — în cuvîntul* hoinar=*persoană care umblă mult și fără țintă, fără căpătîi —, un înțeles care nu este caracteristic jucătorilor de oină ; dealtfel, aceștia își zic* oiniști, *și nu* oinari !

FREESBEE — sau formații lexicale noi în domeniul sportului. Freesbee *s-ar putea să fie o creație comercială (probail australiană), de vreme ce dicționarul Oxford încă n-o înregistrase în 1980. Ați văzut, desigur, la televizor sau chiar pe plajele noastre, vara, „farfuria zburătoare", talerul acela de material plastic, cu formă aerodinamică, pe care partenerii de joc și-l aruncă de colo-colo, virtutea fiind de a prinde obiectul din zbor. Literal, numele poate însemna (în englezește) și „albina grațioasă" și „liber ca albina", oricum ceva care să ducă cu gîndul la direcțiile imprevizibile ale talerului aruncat (asemenea zborului surprinzător al albinei).*

HOCHEI — sau alt cuvînt controversat. Dicționarul „The Oxford Companion to Sports and Games" (Londra, 1975) susține că originea cuvîntului „hockey" *este necunoscută. Dar amintește că în acte oficiale britanice, pe la 1527,* „hockie" *era numele unuia din sporturile interzise. Desigur, vechiul nume anglo-saxon al „cîrligului" (sugerînd crosa de hochei pe iarbă de astăzi) era* „hoc", *de unde văd insularii derivația. Dar dacă iei în mîini „Encyclopédie des Sports" (Larousse, Paris, 1961), vei găsi (la pag. 285) sugestia că „englezii au împrumutat jocul de la francezi" pe temeiul cuvîntului francez* „hoquet" *sau* „hocquet" *(care desemna cîndva „toiagul păstoresc", îndoit la capăt ca o cîrjă episcopală), astăzi ieșit din uz. Cine mai știe... Oricum, cuvîntul englezesc* „hockey" *apare în folosință comună în cursul secolului 19, cînd se și codifică jocurile de hochei pe gheață (1875, în Canada) și de hochei pe iarbă (1883, în Anglia).*

EMERIT — sau cînd titlurile nu sînt (totdeauna) egale cu meritele. Ne-a devenit familiar din expresiile „maestru emerit al sportului" sau „antrenor emerit". Generozitatea cu care s-au acordat uneori aceste titluri a impus reconsiderarea lor. Noi, aici, nu punem în discuție decît valoarea etimologică a cuvîntului. Emeritus — *ne învață acad. Alexandru Graur (în „Dicționar al greșelilor de limbă", 1982, pag. 11) — înseamnă în latinește „care și-a îndeplinit funcțiile, astfel că se retrage din activitate", deci, ar corespunde cu „pensionar" al nostru. Și scriitorul francez Antoine Blondin (în „Ma vie entre des lignes", Paris, 1982) susține cu umor : „Insist, în trecere, asupra faptului că* emerit *nu înseamnă* excelent *sau* superior, *cum se crede adesea, ci mai curînd* ieșit la pensie. Emerites

erau ostașii legiunilor romane care-și încheiau stagiul de campanii și se retrăgeau, înzestrați cu o modestă soldă". În franțuzește, s-a dat însă cuvîntului émérite *înțeles de „eminent" (desigur, a fost apropiat de* mérite*) și cu acest sens a pătruns în românește. Calificativul de* emerit *se cuvine, deci, unei persoane care are merite excepționale în activitatea sa, care cunoaște foarte bine o anumită știință sau disciplină, care are o lungă practică într-un domeniu oarecare, care este de o mare competență, are o activitate remarcabilă. Nu e de mirare că sinonimele sînt : distins, eminent, experimentat, abil, remarcabil, versat, priceput, ilustru etc. Nu-i așa că, acum, altfel îi judecăm pe* emeriții *sportului nostru ?*

MAIOU — sau să știm ce punem pe noi... Ar putea fi o simplă chestiune de pronunție. Firește, maiou *(vine de la francezul „maillot") și nu cum se mai obișnuiește :* maieu.. *Dar Gh. Poalelungi (în „Flacăra" din 2 iulie 1982) pune în discuție și conținutul cuvîntului, ironizînd aproape definiția Dicționarului de neologisme (ed. III), unde* maioul *este presupus a fi... un „tricou care se poartă pe piele". Cu toată asonanța* maiou-tricou *(sau poate tocmai de aceea), pledăm și noi pentru „articol de lenjerie sau de echipament sportiv" (ca în Dicționarul explicativ), dacă nu chiar pentru „îmbrăcăminte suplă, acoperind o parte a corpului" (cum sugerează Larousse-ul).* Maioul *ne stă prea aproape de corp, ca să ne permitem a nu-l cunoaște... În privința* tricoului, *să mai amintim că el poate fi „cu tricolor" (cînd îl poartă campionii țării sau membrii echipei naționale), „cu curcubeu" (pentru campionii mondiali de ciclism) sau „galben" (pentru liderul în clasamentul general al unei curse cicliste pe etape ; obicei instaurat în „Turul Franței" încă din 1919).*

FAULT — sau între substantiv și adjectiv. Zicem, în mod curent, „a comis un fault", *preluînd ad litteram substantivul englez* fault *care înseamnă „o greșeală, o imperfecțiune, o abatere, o culpă, o infracțiune". (Și mai înseamnă — chiar dacă vi se va părea ciudat — „un serviciu incorect la tenis" !). Dar sursa, mai ales în vorbire, ar putea fi și adjectivul englez* foul, *mai uzual în vocabularul sportiv, însemnînd : incorect, potrivnic regulilor jocului. Mai mult, ca verb,* to foul *înseamnă „a comite o greșeală în joc". Deci, la drept vorbind, ceea ce noi am născocit prin „a faulta" ar trebui, mai corect, să se cheme „a faula". Dar uzul, bată-l vina, nu poate fi întors din drum. Totuși, ni se pare că cei ce se slujesc de limba sportivă au dreptul la explicații mai largi. Măcar să știe... Ilinca Constantinescu („Influența limbii engleze în vocabularul sportiv românesc", I, în „Limba română" nr. 6/1972, pag. 527—537) susține în mod justificat că „varianta fonetică* faul *care există în românește alături de* fault *ne face să afirmăm că termenul englez la care trebuie raportat acest împrumut este, de fapt,* foul *(faul) care în terminologia sportivă engleză are sensul de «conduită incorectă, joc necinstit (adeseori brutal), încălcare a regulamentului»* (foul play *este opusul lui* fair play*). Forma* faul *a intrat probabil în română pe cale orală. În engleză există însă și cuvîntul* fault *„greșeală". Probabil că datorită asemănării semantice și de formă a avut loc un proces de contaminare între forma orală* (faul) *și forma grafică a celuilalt termen, adică* fault, *generalizîndu-se în cele din urmă, prin limba vorbită, forma* fault *(pl. faulturi). Ultărior, s-a format în română, prin derivare, verbul* a faulta.

V. BĂNCIULESCU : Sport et langage (XIII)

L'auteur reprend sa discussion de certains termes sportifs (éthymologie et graphie) afin de les retoucher et compléter, par exemple : „bar", de la terminologie de l'oïna, et il constate l'origine turque du mot oïna. Ensuite, il explique le sens du terme „freesbee" qui dénomme le sport avec „la soucoupe volante". En ce qui concerne le terme „hockey", l'auteur se range maintenant du côté des français qui assurent fermement que les anglais ont prêté ce terme du mot français „hoquet" signifiant le bâton du berger et non vice-versa. Au sujet du terme „émérite", l'auteur affirme, conformément aux sources autorisées, que le terme doit être appliqué plutôt et plus correctement à des personnes qui ont achevé leur mission et abandonnent l'activité avec ce titre. Autres mots : „maiou" (provenant du français maillot) et „fault" (à deux origines anglaises : fault et foul) ; pour ce dernier mot, l'auteur propose la dénomination en roumain „faul" (en renonçant au mot fault).

V. BĂNCIULESCU : Sports Terminology (XIII)

Once again the author deals with some terms belonging to the terminology of sports discussing them in terms of etymology and spelling. For instance he comments on term „bar" belonging to the Romanian game "oina" ("oina" is of Turkish origin) ; then, he explains the term "freesbee", another denomination for the "flying saucers". As for the term "hockey" is concerned, the author holds the view of the French who uphold that it is not the French who borrowed the term from the English, but the English borrowed the French word "hoquet" which meant the shepherd's staff. As for the term "emeritus", he shows that according to authorized sources, it is best fit for people who having discharged their mission retire from their activities. He likewise discusses such terms as the Romanian "maiou" taken from the French "maillot", or "fault" based on two English words "fault" and "foul", proposing "faul" as its Romanian pronunciation.

(urmare din pag. 42)

The study undertaken by the author included 37 subjects, aged from 20 to 30 years, who were tested to efforts at a cycloergometer of intensities of 60, 80 and 120 W. Ventilation was constantly registered in the periods of efforts and of recovery. The tests in which the need for ventilation was equal or smaller than the ventilation shortage were considered to be effected in steady-state conditions ; the tests in which the need for ventilation was bigger than the shortage were considered to be effected in nonsteady-state conditions.

The author established ventilation for the 10th effort minute (VE) and the sum of the net ventilation in the periods of efforts and of recovery (SVE and SVR), which were reported to the number of kilogrammeter/minute effected. The VE values were not different for the steady- and nonsteady-state groups. What differed radically in terms of the two groups involved, was the value of the sum of ventilation kgm/min (SPR) of the recovery period ; it was higher for nonsteady-state efforts.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ
C. S. Dinamo — București

București, august 1983

Iată, cortina a căzut, punînd punct celui mai fantastic spectacol atletic care a existat de cînd pămîntul se-nvîrte în jurul propriei axe și al soarelui, de cînd omului i-a dat prin cap să se întrecă cu un semen : la fugă, la aruncare sau la săritură.

159 de țări — mai mult decît sport al sporturilor, sport universal atletismul — și-au trimis „combatanți" pe cel mai minunat cîmp de luptă posibil, acolo unde dacă au tăria, noblețea și inteligența să-și felicite din inimă învingătorii, chiar și învinșii sînt cîștigători ai... premiselor care-i pot face învingători la viitoarea ediție a campionatelor mondiale.

Nicicînd n-am simțit plutind ca acum în gesturi și fapte, în așteptări sau izbucniri, în tensiuni sau relaxări, în furtuni sau liniști, în ochi plutind în aburul fericirii sau în amarul lacrimilor, fiorul aproape nepămîntean cu reverberații pînă către adîncul inimilor noastre, al acestui sport pornit din Olimp pentru a ne urca în olimp. Acolo unde n-au fost mari performanțe au fost întreceri la sînge, unde n-au fost nici una nici alta — au fost, oare, cazuri ? — a fost marele semn al întrebării : Cine-i cel mai bun de pe planetă la ora asta ?

Dar cred c-ar fi cazul să reduc tensiunea notațiilor, oricum ele nu pot ilustra ce am trăit în această săptămînă de aur a sportului pe care-l iubesc și întruna mă căinez că-l servesc atît de modest.

Cîteva impresii...

— N-au reușit să urce pe treapta de sus a podiumului recordmani mondiali, unii recenți, adeverindu-se încă o dată că cele două noțiuni, campion și record, deși aparent cu multe elemente care le apropie, în fapt pot să se respingă una pe alta. Petranoff, Meifart, Hingsen și Cușmir au strîns mîna unor sportivi situați la altitudine superioară lor în momentul premierilor, iar Saninkova și Dumcev nu s-au numărat printre fericiții care au prins finala de 8. Dacă nu mă înșel, ambii discoboli sovietici, citați mai sus, și-au stabilit recordurile mondiale la începutul sezonului și, iată, nu peste mult timp, nici nu se văd. Să realizezi o ispravă de excepție — record mondial —, atunci cînd se nimerește, e una — nu-i de ici, de colo, de bună seamă —, dar să fii cel mai bun la ora h, oră prestabilită, oră la care, vorba aia, tot mapamondul vrea să fie fruntea, e cu totul altceva, aceasta — după mine — e isprava de căpătîi. Pentru campioni, se cîntă imnul, nu pentru recordmani. Titlul de campion e dobîndit în condiții egale pentru toți (cel puțin teoretic), unele dintre ele adevărate bariere pentru performanța obținută — s-o spunem — cinstit, fără favoritisme, fără iepuri și, pe deasupra, cu respirația în ceafă a celui (celor) care rîvnește, asemenea ție, să fie primul.

Sînt convins că și după aceste campionate vor cădea recorduri mondiale și încă unele doborîte de cei cărora Fortuna nu le-a prea surîs pe stadionul olimpic din Helsinki. Recorduri meritorii, dar după... război. În fine, poate exagerez, sînt subiectiv, dar de cînd mă știu sînt cu sufletul alături de cel apt să lupte și cu sine, și cu adversarii : campionul !

Cu duioșie — parcă-mi erau buni prieteni — le-am urmărit pașii ușor obosiți prin toamna vieții lor sportive, unor campioni de profesie, profesie realizată prin muncă acerbă și inteligență — oameni deplin stăpîni pe „mijloacele lor de expresie", oricînd capabili să învingă — repet, prin mușchi și creier mai ales. Dar cum... Iuri Sedîh care, începînd cu Montrealul, ne-a obișnuit că e suficient să se prezinte pentru a împrăștia orice dubiu în privința primului loc a luat de astă dată argintul — chiar și acela cu peripeții, Slupianek, căreia în mare i se pot atribui aceleași cuvinte, ia bronzul, trimițînd bila cu... 1 cm mai mult decît a 4-a clasată, iar Udo Beier și Thomas Münkelt n-ating podiumul.

Poate vor mai zvîcni ceva în viitor, poate, dar zăpezile de altădată s-au topit, adio, domni ai pistei, pentru

oricine simte pentru atletism veți fi de neuitat.

Nu, nu cînt romanțe, marile vieți sportive apun dureros, e destul să mă gîndesc cum îi dau și azi lacrimile lui Argi cînd vine vorba despre discul ei de altădată.

Alți mari campioni și-au trăit apogeul sportiv la Helsinki, dintre ei inegalabilul Moses detașîndu-se categoric nu numai prin colecția începută la Montreal și garnisită cu tot ceea ce își poate visa un sportiv și încă ceva pe deasupra, ci și prin maniera invincibilității sale care sfidează tot ceea ce am socotit noi „normal" într-o mare carieră sportivă : să nu pleci steagul 7 ani de zile, ani în care oameni tot cu două picioare și un creier ca și tine n-au decît un vis : să te îngenunchezе măcar o dată !, este prea mult, este aproape umilitor. Sînt unii sportivi pe care nu-i poate învinge decît timpul. Puțini, foarte puțini aceștia și în fruntea lor trebuie pus acest ochelarist simpatic, abordabil, comunicativ, excepțional în răspunsul dat unui ziarist la Helsinki cînd acesta l-a întrebat dacă și cît l-a împiedicat în finală faptul că i s-a desfăcut șiretul pantofului : „E un fapt lipsit de importanță !" Cred și eu : cu ce poate deranja goana unui pursînge puful de păpădie pe care întîmplarea i l-a adus în coamă ?

Indiscutabil, figura centrală a acestor „mondiale" a fost nord-americanul Lewis, cîștigător a două probe deosebit de spectaculoase — suta și lungimea — și factor esențial în cîștigarea ștafetei de 4×100 m de către țara sa cu stupefiantul timp 37,86.

Rezultatele anterioare îl recomandau favorit și la 200 m plat, dar, suflet „caritabil", a mai lăsat și pentru alții fructe în mărul de aur.

Evoluția lui a lăsat clar impresia că prezența unei concurențe apropiate ca valoare l-ar fi ambiționat la rezultate mai mari. Isprăvile acestui om pun legendarul record al lui Beamon într-o lumină mai „terestră", fiind evident faptul că, beneficiind de altitudinea Mexicului și de cei 2 m/sec. vînt favorabil, 8,90 m i-ar fi fost accesibili și lui Karlthon Lewis.

Aud că-i un tip îngîmfat, greu accesibil, plin de importanța propriei persoane. Mare păcat. Dacă-i așa, oricît se va întinde ruleta sau ne va speria cronometrul cu ce va consemna, nu putem spune decît eventual : fantastic ! Dar atît. Atlet adevărat, în sensul nobil, vechi al cuvîntului, nu va fi. Fantastic, deci, și... păcat.

„Mondialele" au consfințit unele supremații care, investite și cu valori temporale, se constituie în tradiții, în „bunuri private", dificil de atacat de către „străini". De atacat cu succes, bineînțeles. Marile competiții au statornicit astfel — excepțiile nu fac decît să întărească regula — că lungimea B, ștafeta 4×100 m B, 110 m.g. le sînt rezervate, conform tradiției, atleților americani. Că ciocanul și prăjina le revin sovieticilor, iar tot ce-i sprint feminin — R.D.G. N-ar fi unicele „monopoluri", dar tonul general al întrecerilor a fost cu totul altul la Helsinki. Furtuna încleștării a iscat valuri puternice, imprevizibile în efectul lor de coborîre sau de ridicare nu numai a unor vedete, dar și a unor școli solide, cu state vechi de funcționare. Cum s-ar zice, fața lumii atletice a fost zdravăn frămîntată la Helsinki, cîteva exemple avînd, sper, forța de convingere în acest sens.

Așa, de pildă, constatăm aproape cu stupoare că în probele de alergări sportivii sovietici au luat un argint la 400 m.g. și un loc 4 la 5000 m (ștafetele nu le-am introdus în calcul), sub cea mai pesimistă anticipație. O forță sportivă care a dat naștere unui Borzov, unui Markin, atîtor fondiști celebri, este întrecută acum de iureșul ambițios al unor puteri sportive mult mai modeste pînă mai ieri, cum ar fi Maroc, Irlanda, Italia ș.a. Brazilienii, tanzanienii, spaniolii iau în derîdere orice autoritate valorică anterioară luptei, dau cu desperare din coate și nu arareori reușesc.

Atleții sovietici au evoluat magistral la înălțime (aur, toți trei atleții în primii 8) și la prăjină (aur și argint), dar cine și-ar fi putut imagina că exact la proba unde specialiștii sovietici — atleți, antrenori, cercetători — și-au adus o contribuție covîrșitoare la efortul mondial pe perfecționare și progres — triplusaltul — nu vor reuși să plaseze nici un sportiv în primii 8 ? Cînd și în ce mare concurs am mai putut consemna o astfel de surpriză ? Deși creditați cu performanțe de 17,50 m în acest an, urmașii lui Saneev au fost de nerecunoscut la Helsinki.

Bineînțeles că nici alte „școli" n-au fost scutite de asemenea nedorite surprize. Iată, spre exemplu, americanii n-au pe podium nici un atlet la arun-

carea greutății ! Nieder, Mattson, tu, părinte al actualului stil : O'Brien, nu vă răsuciți în... fotoliu urmărindu-vă urmașii ?

Cine poate vorbi despre era modernă a prăjinii — material constitutiv al prăjinii în sine, evoluția lui, evoluția tehnicii și a metodicii de antrenament, evoluția recordului mondial etc. — fără să rezerve un spațiu substanțial școlii americane de săritură cu prăjina ? Și, iată, la Helsinki, nici un american în primii 12 !

Nici un american în primii 8 decatloniști ! Un amărît loc 8 la disc !

S-a-ntors lumea (atletică) cu susul în jos ? S-a cam... Fenomenului constatat cu prilejul multor mari concursuri atletice — acumularea medaliilor de către un număr tot mai redus de țări — aceste „mondiale" i-au declanșat un reflux care, apreciez eu, nu se va opri aici, ambiția unor forțe mai mult sau mai puțin modeste pînă ieri de a-și tăia porții mai substanțiale din cașcaval, traducîndu-se și prin aceste imprevizibile răsturnări de valori.

Nu-i mai puțin adevărat că unele supremații pe probe s-au prăbușit și din slăbiciuni proprii, o oboseală cu resorturi complicate, dificil de precizat (spre simplificare, subordonîndu-le aforismului privind dificultatea mai mare în păstrarea unui succes, comparativ cu obținerea lui).

Dar ce sare și piper ar mai avea sportul dacă în permanență învingătorii s-ar ști dinainte ?

Fie și în treacăt, trebuie semnalate aici prezențele puternice ale echipelor Poloniei, Cehoslovaciei, Marii Britanii, peste unele prestații anterioare. Ca și remarcabila siguranță cu care atleții din R.D.G. ating nivelul de vîrf al formei sportive exact atunci cînd este necesar.

O dată în plus, constat cu regret cîți nervi poate să-ți producă o transmisie a cărei regie nu este asigurată și de un specialist al domeniului care face obiectul... obiectivismului. Chinuitoare momente cu preparative, cu reluări, cu porțiuni nesemnificative de curse, cu probe sau concurenți minori în timp ce tumultul stadionului indică clar că-n altă parte arde etc.

Am suferit cumplit în timpul J.O. de la Ciudad de Mexico cînd ni s-a dat aruncarea ciocanului la nesfîrșit, parcă în dușmănie, în timp ce recordul mondial la triplusat era făcut țăndări de Gentile și Saneev și doar reacția publicului ne făcea să bănuim că lucrurile mari se petrec prin altă parte. Greu evoluează unele treburi...

Mă prevalez de nescrisele drepturi izvorînd din inevitabilul caracter subiectiv al unui jurnal și ocolesc atletismul feminin de la aceste „mondiale". Pentru că în multe cazuri el mă contrariază, aproape mă înspăimîntă și imposibil să nu vină și vremea unor reglementări reale. Pînă atunci...

Cîteva referiri tot voi face, însă în comentariul pe marginea tristei prezențe atletice românești în Țara celor o mie de lacuri.

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur

L'auteur commente, du point de vue de la tradition, la première édition des championnats mondiaux d'athlétisme de Helsinki et constate certains faits qui, infirment presque la tradition établie depuis des décennies au lieu de la confirmer. Il s'agit de ce qu'on nomme les écoles américaine, allemande (République Fédérale et République Démocratique), soviétique, etc., qui ont tracé la ligne de certaines épreuves, de la sélection et de l'entraînement sur le plan international ; inexplicablement, au moins pour le moment, les sportifs de ce genre ont fait mine de figurants en Finlande, tandis que les athlètes appartenant à des écoles en voie de développement ont monté sur les gradins du podium. On y a enregistré des records, mais le plus brillant a été celui de la participation : 159 pays.

I. VINTILA : An Instructor's Diary

The author comments on the first display of the world athletics competition held in Helsinki, laying stress on tradition ; he insists that there are a number of things which instead of confirming tradition almost weaken it. He refers to the so-called American, (East and West) German and to the Soviet schools, among others, which made a name for themselves in certain events, and which were internationally followed suit in terms of selection and training ; but, strange as it may seem, they only participated an extras in Finland, while athletes belonging to schools in the making were among the winners. Although records were established, the most resounding was that in terms of participation : 159 countries.

AL II-LEA SIMPOZION INTERNAȚIONAL ÎN TIRUL DE PERFORMANȚĂ

ELENA DOBINCĂ

Recent, în sala „Meridiane" a Hotelului „Parc" din București, a avut loc cel de al doilea Simpozion de Tir cu tema : „Determinarea aptitudinilor, inițierea, formarea și pregătirea timpurie în tirul sportiv la probele olimpice băieți și fete". Acest simpozion internațional a fost organizat cu ocazia Campionatelor Europene de Tir Sportiv găzduite de țara noastră.

Tirul sportiv este o disciplină, ca multe altele, care pune probleme de mare complexitate pe plan biologic, metodologic și psihic. Cu atît mai mare este meritul Confederației Europene de Tir, care are o viziune modernă — văzînd necesitatea împletirii competiției cu momentul de sinteză, de fundamentare științifică a cauzelor ce determină înalta performanță.

Posibilitatea oferită de acest moment de a dialoga între oamenii de știință, cu antrenorii și trăgătorii de elită ai Europei a creat condițiile formării strategiei pregătirii sportivului pentru concurs.

Tematica s-a referit la evidențierea unor date, studii, cercetări, experimente cu aspecte orgnizatorico-pedagogice, metodice, medico-biologice și psihologice.

Lucrările prezentate au fost eșalonate de-a lungul a patru mari capitole : aspecte metodice, aspecte biologice și psihologice, aspecte organizatorice și pedagogice și aparate, instalații.

Dintre lucrările prezentate au reținut atenția : cercetarea doctorului Antal Laslo (Anglia) : **„Unele metode de familiarizare a tinerilor cu tirul sportiv, cu referire specială la necesitatea ocrotirii medicale timpurii"**. Autorul atrage atenția asupra faptului că : Familiarizarea tinerilor și tinerelor cu dibăcia extrem de tehnică a tirului sportiv constituie o problemă serioasă nu numai pentru antrenori dar și pentru medici a căror îndatorire este să-i apere pe acești sportivi tineri de orice vătămare sau efecte negative asupra dezvoltării lor sănătoase. Pentru a te expune rigorilor fizice pe care le impun mai toate probleme de tir sportiv asupra structurii musculare și osoase a sportivului, este esențial să se dezvolte grupele musculare corespunzătoare prin exerciții adecvate, înainte de începerea oricărui antrenament serios. Pentru cei ce vor să practice tirul, sporturile care-i ajută cel mai mult la obținerea unei forme fizice corespunzătoare sînt atletismul, tenisul, canotajul, gimnastica. Nu trebuie prevăzut nici un antrenament serios de tir înainte de vîrsta de 14 ani și chiar atunci criteriul nu trebuie să fie vîrsta cronologică, ci dezvoltarea fizică a individului. Inițial tirul trebuie început cu arme ușoare și abia mai tîrziu se vor folosi puști și pistoale grele de concurs. Tinerii trăgători trebuie să înceapă întotdeauna cu probele în poziția culcat și abia mai tîrziu încearcă tirul în cele trei poziții. Trebuie reținut faptul că tulburările care afectează epifizele oaselor adolescenților au loc mai ales între vîrstele de 10—16 ani. Pe lîngă cercetarea atentă a dezvoltării sistemului osos, medicul trebuie să controleze și starea sistemului cardiovascular, funcțiile respiratorii, tonicitatea mușchilor și stabilitatea articulațiilor, starea sistemului nervos. Antrenorul care răspunde de trăgătorii tineri trebuie să fie deosebit de atent la dezvoltarea somatică și funcțională a acestora și în caz de apariție a unor defecțiuni să apeleze la sfatul și tratamentul prescris de un medic calificat.

Problematica depistării talentelor, a selecției a fost pe larg dezbătută atît de specialiștii străini — dr. Kratzer Hannes (R. D. Germană) **„Selecția în tir"**, dr. Valentina Morosanova (U.R.S.S.). **„Cîteva probleme ale selecției și prognozei în domeniul tirului sportiv"**, — cît și de specialiștii români — dr. ing. A. Gagea și I. Paladescu : **„Principii și orientări în selecția primară pentru tirul de performanță :** antrenor Ștefan Petrescu și colab. **„Selecția și pregătirea timpurie în tirul sportiv la clubul sportiv Dinamo"**, prof. Paul Goreți : **„Probleme actuale ale selecției ca proces continuu în tir"**.

Specialiștii români susțin că selecția pentru performanță în tir este un proces ce se desfășoară în timp, avînd un caracter fazic de nerepetabilitate. Se apreciază că sînt 5 faze. Prima fază se asimilează în acțiunile de masă cu caracter de mobilizare pentru sporturile aplicative. La această primă fază apare și problema vîrstei. Opinia specialiștilor români și străini este aceea că limita inferioară de vîrstă ar fi înainte de a doua jumătate a perioadei de pubertate, care corespunde cu vîrsta de

14—15 ani pentru băieți și 13—14 ani pentru fete.

Următoarea fază este bazată pe aprecierea stării de sănătate selectivă (defecte de vedere greu corectabile prin lentile-astigmatismul, deficiențe fizice ale aparatului locomotor etc.).

În a treia fază vor fi apreciate aptitudinile naturale neperfectibile sau greu perfectibile indispensabile tirului de performanță.

A patra fază se caracterizează printr-o durată mare pe care actualmente o propun, a avea o extindere de 6—8 luni de observare și instruire de bază eșalonată într-un ciclu anual, unde sînt apreciate aptitudinile perfectibile.

A cincea și ultima fază a selecției primare se identifică de fapt cu prima fază a selecției secundare în care sportivii sînt orientați către practicarea unui anumit gen de probe. Acțiunea se va baza pe constatările fazelor anterioare, dar se va ține seama și de opțiunea subiectului.

Aspectele biologice și psihologice au fost și ele pe larg dezbătute. Dr. Alexandra Popovici și colab. în lucrarea **„Corelația între biotipul somatic și performanța în tir"** arată că : efortul muscular în tir are un caracter predominant izometric al musculaturii necesare pentru menținerea posturii specifice în fiecare probă. Acest efort muscular este de lungă durată atît în concurs cît mai ales în antrenament, fiind necesar pentru menținerea poziției corecte, fără a schimba poziția armei față de poziția țintei.

Tirul sportiv reprezintă o activitate ce solicită intens și posibilitățile psihice ale sportivului, afirmație reieșită din lucrarea **„Contribuția psihodiagnozei sportive la evidențierea calităților native și pregătirea timpurie în tir"** de psiholog Georgeta Botezatu. Prin acțiunea de psihodiagnoză se realizează obiectivarea și evaluarea aptitudinilor psihice generale și speciale practicării acestei ramuri sportive. În esență ea stabilește cît de concordante sînt exigențele acestei activități sportive cu posibilitățile de răspuns adaptativ din partea sportivului.

O lucrare care a stîrnit un interes sporit a fost aceea a dr. ing. A. Gagea : **„Instalație electronică complexă pentru aprecierea calității procesului de elaborare a focului în tirul de performanță"**. După expunere inginerul Adrian Gagea a făcut și o demonstrație practică la fața locului deoarece aparatul a fost expus în solonul unde a avut loc simpozionul. Specialiștii în tir au manifestat admirație pentru ingeniozitatea ideii și aplicabilitatea ei.

În încheierea lucrărilor simpozionului a luat cuvîntul prof. **Gavrilă Barani, președintele C.E.T.** care a arătat că : Cel de al II-lea Simpozion științific european în problemele tirului sportiv a fost o reușită manifestare care contribuie la fundamentarea fenomenului sportiv în general și o împlinire în această direcție în tirul sportiv în special. Această acțiune științifică a reunit într-o atmosferă de entuziasm reciproc, de cointeresare colegială, de sinceritate profesională și amicitie, izvorîte din dragostea pentru această disciplină olimpică care este tirul, pe specialiștii, cercetătorii, antrenorii și sportivii din tirul european.

Prezidiul Confederației Europene de Tir apreciază înaltul nivel științific al lucrărilor prezentate, evantaiul larg al problematicii puse în discuție, cu o valoare teoretică și practică apreciabilă, cu deschidere largă spre viitor, spre viitorul tirului sportiv de înaltă performanță. Necesitatea împletirii competiției cu momentul de sinteză, cu tendința de analiză critică, fundamentată științific, a cauzelor care determină valoarea umană și sportivă a performanțelor, constituie pentru noi toți un moment de reflecție și de acțiune în viitor.

Lucrările prezentate în simpozion vor fi redate într-un volum sub redacția Comisiei de propagandă a Federației Române de Tir, pentru ca noutățile științifice să poată fi cunoscute de specialiști și puse în practică.

C.E.T. va edita un buletin de specialitate de profil tehnico-științific în care pot să colaboreze oamenii de știință, biologi, psihologi, medici, antrenori, sportivi. De asemenea, se va elabora și edita concursuri pentru cadrele de specialitate, se va organiza în continuare simpozioane și congrese științifice de medicină, psihologie și pedagogie în tirul sportiv de performanță.

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Prof. IONEL BRATU
Școala generală nr. 99 — București

Starea optimă de sănătate este considerată a fi o condiție esențială a îndeplinirii de către oameni a năzuințelor de progres și civilizație. Este motivul pentru care comandamentele societății îi acordă toată atenția. O contribuție însemnată la dobîndirea de către om a stării optime de sănătate sub aspect fizic, dar și sub aspect psihic și social o are practicarea exercițiilor fizice în cadrul regimului de viață rațional.

În acest sens, la noi în țară mișcarea de educație fizică și sport este considerată activitate de interes național așa cum prevede Legea educației fizice și sportului din anul 1967, iar rezoluția Conferinței pe țară a mișcării sportive din 5—6 martie 1982 prevede cuprinderea în această activitate a întregului tineret și a unui număr cît mai mare de adulți și vîrstnici.

Studii și cercetări de ordin pedagogic, sociologic, biologic și medical arată că în perspectiva dezvoltării societății, starea de sănătate a oamenilor va depinde din ce în ce mai mult de practicarea exercițiilor fizice, acesta ca urmare a acțiunii unor factori ca : suprasolicitarea, sedentarismul, stresul, poluarea, tendința de supraalimentare, ce tind să devină niște constante ale modului de viață contemporan ce influențează în mod negativ potențialul biologico-social al omului în sensul diminuării lui. Acești factori de risc sanogenetici acționează la toate vîrstele, iar alternativa neutralizării acțiunii lor, pe plan individual, este promovarea stilului, modului sau regimului de viață rațional în care practicarea exercițiilor fizice să fie bine reprezentată, știindu-se că aceasta realizează o serie de elemente ale potențialului biologico-social al omului și ale stării de sănătate ce nu se pot obține prin alte mijloace de sanogeneză.

CONTRIBUȚIA PRACTICĂRII EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN CADRUL REGIMULUI DE VIAȚĂ RAȚIONAL ASUPRA OMULUI

Influențele practicării exercițiilor fizice în cadrul regimului de viață rațional asupra organismului sînt complexe și trebuie văzute diferențiat în raport de vîrstă (schema 1).

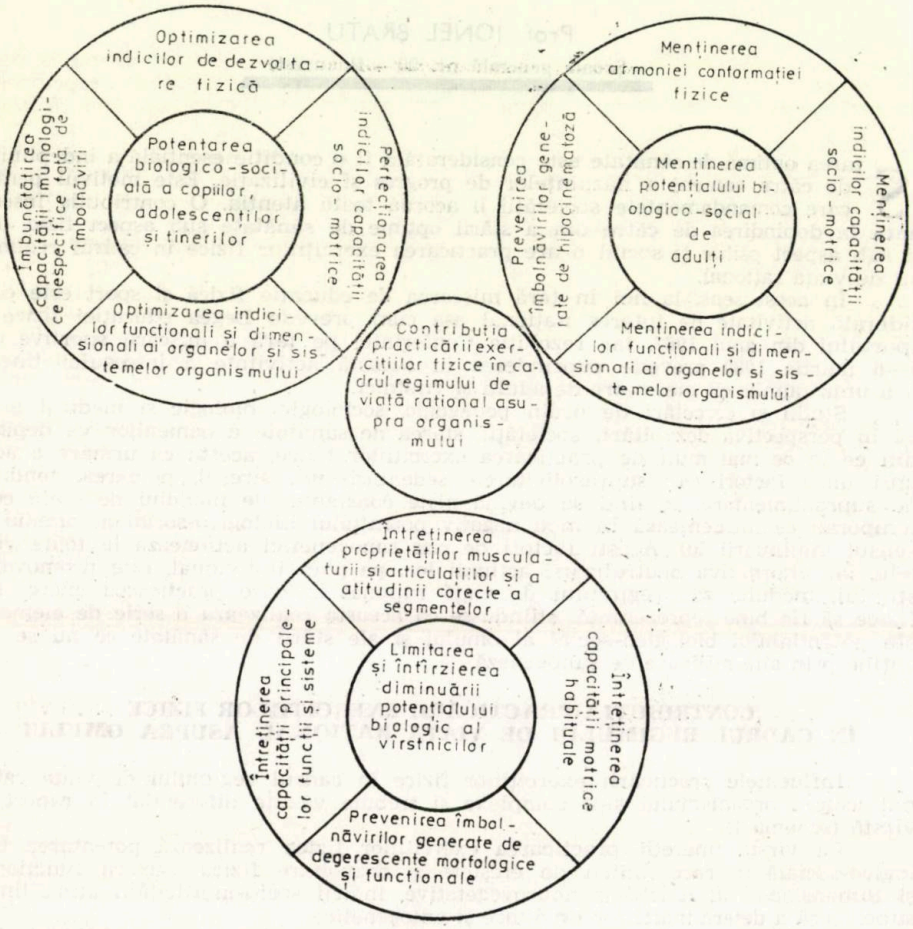
La vîrsta tinereții practicarea exercițiilor fizice realizează potențarea biologico-socială în care indicii de creștere și dezvoltare fizică, factorii funcționali și dimensionali ai funcțiilor neurovegetative, indicii socio-motricității ating limita superioară a determinării lor ereditare și ontogenetice.

La terminarea tinereții fiecare tînăr trebuie să aibă un potențial biologico-social și o stare de sănătate optimă. Orice insuficiență, exces sau abateri de la normal somatice sau funcționale existente la vîrsta tinereții ca urmare a acțiunii unor agenți funcționali sau patologici trebuie remediate, în caz contrar vor influența negativ starea de sănătate în perspectiva vieții.

La vîrsta maturității contribuția practicării exercițiilor fizice, în cadrul regimului de viață rațional, este aceea de a întreține, în limite optime, elementele potențialului biologico-social dobîndite la tinerețe neutralizînd modificările negative de natură somatică, funcțională, motrică sau psiho-socială care reduc potențialul biologic și starea de sănătate și, implicit, calitatea vieții. Cercetări mai vechi și mai noi arată că multe dintre modificările negative somatofuncționale se datoresc reducerii, uneori în mod brusc, a cantității de mișcare față de perioada tinereții. O serie de tulburări funcționale și patologice sînt consecința directă a acțiunii hipocinematozei însoțită de tendința de supraalimentație. Deci, continuarea practicării exercițiilor fizice se înscrie ca o necesitate de mare stringență la această categorie de vîrstă. Considerăm că trebuie făcut mai mult, pentru popularizarea necesității practicării exercițiilor fizice în cadrul regimului de viață rațional de către populația de vîrstă adultă.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1983, pag. 51

Schema 1



În cazul cetățenilor aflați la vîrsta senectuței practicarea exercițiilor fizice, în cadrul regimului de viață rațional, urmărește să limiteze și să amîne declinul, diminuarea potențialului biologic și degradarea stării de sănătate, prelungind viața activă și chiar productivă a bătrînilor.

Studii cu caracter sociologic arată că încă continuă să existe un mare decalaj între cantitatea de mișcare complexă (habituală, profesională, turistică, sportivă etc.) efectuată de persoanele de vîrsta întîia față de cele de vîrsta a doua, fapt ce explică marile transformări ale dezvoltării fizice, în sensul dezarmonizării sale, atît la femei cît și la bărbați și diminuarea semnificativă a capacității de efort îndeosebi a puterii maxime aerobe (absorbția de oxigen pe kilogram corp). Persoanele de vîrsta a treia sînt convinse de necesitatea practicării exercițiilor fizice în cadrul regimului de viață rațional, dar multora dintre ele le vine greu să reia această practică care a fost întreruptă decenii la rînd. Din aceste observații rezultă că instituirea unor măsuri care să ducă la forma obișnuinței cetățenilor de a acorda atenția practicării exercițiilor fizice în scop sanogenetic de-a lungul vieții reprezintă o necesitate cu efecte dintre cele mai bune asupra calității vieții mai ales în perspectivă.

FORMELE DE PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN CADRUL REGIMULUI DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Formele sub care se pot practica exercițiile fizice în cadrul regimului de viață rațional sînt diverse. (Sînt prezentate în schema nr. 2). Formele respective sînt specifice vîrstei cetățenilor și sînt corelate cu obiectivele de sanogeneză ale acestora.

În multitudinea formelor remarcăm pe acelea cu caracter de aplicare în activitatea independentă a fiecăruia dintre noi și pe cele organizate de instituțiile de stat și de către organizațiile obștești special pentru masa cetățenilor conform legislației în vigoare.

În raport de vîrstă, preferință, timp avut la dispoziție să optăm pentru cît mai multe dintre acestea. Trebuie, de asemenea, remarcat că unele dintre forme sînt comune tuturor categoriilor de cetățeni cum sînt: înviorarea organismului după deșteptarea din somn, călirea corpului cu ajutorul apei, aerului și soarelui, formarea capacității de efort aerob (formarea anduranței), tonificarea și trofici-zarea musculaturii principalelor segmente întreținerea mobilității și supleței musculo-articulare, practicarea ramurei de sport preferate și altele care sînt comune tuturor vîrstelor și indispensabile regimului de viață rațional.

Se recomandă ca în raport de stilul de viață, fiecare să adopte acele forme pe care le consideră mai utile în raport de necesitățile proprii și le practică în mod sistematic după un grafic care să prevadă forme ce se practică zilnic, săptămînal, bilunar, lunar sau în concediu și să încerce să le permanentizeze, ținînd în același timp și evidența cantității de efort fizic prestat numai sub forma duratei care să servească la orientarea programului și a evaluării influențelor exercitate asupra organismului.

SCHEMA 2

COPII — ADOLESCENȚI — TINERI

FORME DE PRACTICARE ÎN CADRUL ACTIVITĂȚII INDEPENDENTE	FORME DE PRACTICARE ORGANIZATE DE STAT SAU ORGANIZAȚII OBȘTEȘTI
● Gimnastica de înviorare. ● Procedee de călirea corpului: aer, apă, soare. ● Practicarea ramurii de sport preferate. ● Forme de turism. ● Practicarea sporturilor cu caracter sezonier. ● Masaj-automasaj. ● Gimnastică medicală pentru cei bolnavi sau deficienți.	● Formele educației fizice organizate în: creșe, grădinițe, școli, facultăți, unități militare, instituții și întreprinderi conform legilor țării. ● Participarea la activitățile sportive și turistice organizate sub egida Daciadei în grădinițe, școli, facultăți, unități militare, asociații sportive, cluburi ale tineretului. ● Trecerea normelor complexului „Sport și sănătate“.

ADULȚI

● Gimnastica de înviorare. ● Gimnastica compensatorie efectuată individual la locul de muncă. ● Programe de exerciții fizice cu caracter de întreținere somato-funcțională.	● Gimnastica compensatorie efectuată zilnic în grup la locul de muncă. ● Participarea la activitățile sportive și turistice de masă organizate în cadrul Daciadei de asociațiile sportive din întreprinderi și instituții.

● Plimbări zilnice. ● Forme de turism. ● Alergarea de durată individualizată. ● Activități ocupaționale cu caracter motric. ● Practicarea sportului preferat sau a celor cu caracter sezonier. ● Procedee de călire a corpului. ● Masaj-automasaj. ● Programe de gimnastică medicală în cazul celor bolnavi.	● Participarea la întrecerile sportive organizate pe vîrste, sexe, de către asociațiile sportive sau consiliile teritoriale de educație fizică și sport. ● Trecerea probelor complexului sport și sănătate și a altor complexe cu caracter sportiv ce atestă gradul de pregătire fizică a celui în cauză.

VÎRSTNICI

● Gimnastica de înviorare. ● Procedee de călire a corpului. ● Programe de gimnastică de întreținere morfo-funcțională : gimnastică musculo-articulară, respiratorie, cardiovasculară, abdominală, de educare motrică și posturală. ● Flotări de durată diferită. ● Alergare de durată pentru cei care au continuitate din vîrsta anterioară strict individualizată și avizată medical. ● Activități ocupaționale care au și o componentă matură. ● Practicarea sportului preferat sau a celor sezoniere. ● Masaj-automasaj.	● Participarea la activitățile sportive și turistice organizate de asociațiile sportive, de consiliile pentru educație fizică și sport teritoriale sau organizații ale pensionarilor. ● Participarea la întrecerile sportive organizate la consiliile pentru educație fizică și sport în mod special pentru această categorie de cetățeni.

I. BRATU : Recommandations au sujet de l'intégration des exercises physiques au régime de vie rationnel

Les études et les recherches d'ordre pédagogique, sociologique et médical montrent que, dans la perspective du développement de la société, l'état de santé des individus sera de plus en plus redevable à la pratique des exercises physiques ; cet état de choses est la conséquence de l'action d'une série de facteurs, notamment : l'activité excessive, la sédentarité, le stress, la pollution, la tendance à la suralimentation. Tous ces facteurs, étant susceptibles de devenir des constantes du mode de vie contemporain, exercent une influence négative sur le potentiel biologique-social de l'individu. Ces facteurs de risque de la santé actionnent à tous les âges et l'alternative de neutralisation de leur action, sur le plan individuel, réside dans la promotion d'un régime de vie rationnel.

La pratique des exercises physiques à l'âge de la jeunesse réalise le renforcement biologique-social lorsque les indices de croissance et de développement physique atteignent la limite supérieure de leur détermination héréditaire et ontogénétique.

A l'âge de la maturité, la pratique des exercises physiques, dans le cadre du régime de vie rationnel, contribue à l'entretien, dans des limites optimales, des éléments du potentiel biologique-social acquis.

Dans le cas des individus âgés, la pratique des exercises physiques tend à limiter et à retarder le déclin, à diminuer la chute du potentiel biologique et la dégradation de l'état de santé, tout en prolongeant la vie active, voir même la vie productive des personnes âgées.

I. BRATU : Recommendations for Integrating Physical Exercises in a Judicious Life Style

A number of pedagogical, sociological and medical studies and researches show that in the future the people's health condition is to more and more depend on their practising or not physical exercises. All this is the result of the action of factors such as stress, secentary life, pollution, overfeeding, which tend to become constant elements in today's life and which have negative consequences on man's biological and social potentialities. These sanogenetical factors of risk act at all the ages, and in order to neutralize them, the individuals should resort to a judicious life style.

At the age of youth, by practising physical exercises one intensifies the biological and social potentials ; the indexes of physical growth are at the highest limits of their hereditary and ontogenetical determination.

At the age of maturity, the contribution of physical exercises to a judicious life style is that of maintaining the elements of the required biological and social potentials within optimum limits.

At an old age, by practising physical exercises one may limit and even postpone the decline of the biological potentials and the degradation of health ; thus the old people's active and even productive life is being lengthened.

FILE DE ISTORIE

PERIODICELE DE SPECIALITATE APĂRUTE PÎNĂ ÎN PREAJMA UNIRII DIN 1918

Prof. NICOLAE POSTOLACHE
C. S. Progresul—București

Este meritul timpului de a fi încărcat de semnificații multiple presa sportivă de acum șapte-opt decenii, respectiv de la începutul secolului nostru și pînă în preajma mărețului eveniment al Unirii de acum 65 de ani.

Formată încă din a doua jumătate a secolului trecut, ca domeniu distinct al culturii fizice naționale, mai stăpînă acum, mai competentă și mai cuprinzătoare, presa de specialitate din perioada de care ne ocupăm reprezintă azi o sinteză — negru pe alb — a tot ceea ce s-a petrecut în evoluția mișcării sportive din toate provinciile românești către zilele noastre. Se detașează din presa acestei epoci (plină de frămîntări și elanuri soldate cu crearea, între altele, a primei Federații a Societăților Sportive din România) bogăția tematică și problematică, reflectarea critică și cu talent a unor aspecte de bază ale mișcării sportive (necesitatea creării unui for central al vieții sportive, a unor federații, a unui institut de specialitate, a unei literaturi originale, a promovării și încurajării unor noi sporturi etc.), extinderea investigațiilor la scara viitoarelor realități ale României de după UNIRE.

În aceeași perioadă de care vorbim au existat însă și momente de secetă și involuții datorate împrejurărilor contemporane de natură economică și politică : un an 1907, războaiele balcanice, primul război mondial — toate nu puteau rămîne fără ecou în presa vremii, inclusiv în cea cu tematică sportivă, care absorbea din ce în ce mai mult din intensitatea altor domenii : politic, social, cultural, artistic etc.

Sub aspectul longevității, periodicele primelor două decenii ale secolului al XX-lea nu se dosebesc prea mult de cele apărute în secolul trecut(*). Apariții zgomotoase și dispariții neașteptate sînt frecvente și de acum înainte, numeroase publicații pierzîndu-si (re)numele și intențiile numai după cîteva numere. Așadar, sub acest aspect, tradiția se păstrează, una dintre cauze fiind și aceea legată de nesincronizarea conținutului cu spiritul vremii sau cu faza de evoluție a ramurii ori ramurilor sportive pe care își propuneau să le susțină.

Mulți dintre fondatorii lor nu au reușit mai mult decît să ne aducă titlul periodicului ceva mai aproape de prezent și cu acest mare merit rămîne și **„Sportul"**, apărut lunar (în opt pagini) la București în prima zi a anului 1901, sub direcția lui **Mihail D. Scraba.** Titlul și subtitlul periodicului nu au putut fi susținute și de conținutul său, realizat probabil numai de **M. Scraba,** și din această cauză revista și-a încetat apariția în martie 1901.

Sediul central al presei sportive rămîne în continuare Bucureștiul, năpădit din ce în ce mai mult de activitatea hipică, activitate care ea însăși nu s-a ridicat la înălțimea presei pe care a avut-o, judecînd numai după numărul mare de periodice dezvoltate în jurul ei : **„Băneasa-Sport"**, București, 12 mai 1902 ; **„Hipodromul"**, ziar sportiv, București, 2 mai 1904 — 15 oct 1906 ; continuă cu **„Hippodromul. Revistă și ziar de sport"**, București, 12 apr. 1907, fondat de către lt. **G. Moruzi** — un pasionat al curselor de cai, dar și al celor de ciclism, motociclism și automobilism, pe care le-a popularizat în egală măsură în publicația sa ; **Cro-**

(*) Presa sportivă din secolul XIX, în revista : Educație Fizică și Sport, nr. VIII, 1983.

nica turfului", Bucureşti, 1905 ; continuă cu **„Cronica turfului român"**, Bucureşti, 1913/14 ; **„Brăila sport. Ziar sportiv"** (apărut în zilele de curse, într-un singur număr : 12 iun. 1905) — cel dintîi ziar de hipism din provincie ; **„Calendarul oficial al alergărilor. Jockey-Club"**, Bucureşti, 1906—1923 ; **„Vremea Hipodromului. Ziar sportiv"**, Bucureşti, 17—24 sept. 1906 şi apoi 19—23 apr. 1907 ; **„Carnetul sportiv. Revistă generală de sport"**, apărută la Bucureşti tot la 17 sep. 1906,..., **„de două ori pe lună şi zilnic în timpul curselor"**, pînă la 22 oct. acelaşi an ; **„Sportul"** (periodic cu apariţie zilnică în sezonul curselor şi la 15 ale lunii în restul anului), Bucureşti, 24 sept. 1906 şi 25 febr. 1907 — iun./iul. 1916 (cu întreruperi. De la 23 martie la 7 iunie 1913, în urma fuziunii cu **„Hippodromul Român"**, are ca titlu **„Sportul şi Hippodromul Român"**, iar de la 4 sept. 1913 revine la vechiul titlu — **„Sportul"** —, la care adaugă subtitlul : **„Jurnal ilustrat al tuturor sporturilor"**, schimbat şi el la 16 ian. 1915 în **„Organ de propagandă pentru Educaţiunea Fizică şi Buletin Oficial al Federaţiei Societăţilor Sportive din România"** ; **„Hippodromul. Revistă şi ziar de sport"**, Bucureşti, 12 apr. 1907 — 15 iun. 1908 (continuă cu **„Turful Român"**); **„Sportul Universal"**, periodic bucureştean apărut la 14 oct. 1907, într-un singur număr, deşi îşi anunţa apariţia **„la 1 şi 15 ale fiecărei luni şi în zilele de curse"** ; **„Pronosticul alergărilor de la Băneasa"**, revistă apărută în Bucureşti în zilele de curse, în perioada 20 apr. — 11 mai 1908 (4 numere în 8 pagini scrise în cea mai mare parte de **Ion Orescu** — prim-redactorul publicaţiei) ; **„Hippodromul şi Turful Român unite"**, Bucureşti, 14 sept. 1908 — 3 oct. 1928, dată de la care se separă : **„Hippodromul Bîrladului. Ziar sportiv** (ce) **Apare în ajunul curselor"**, Bîrlad, 7 oct. 1908 (un singur număr ; este cel de-al doilea ziar de hipism ce apare într-un oraş de provincie, Bîrladul — ca şi Brăila, Fălticeni, Craiova etc. — fiind locul unde călăria a început foarte devreme) ; **„Hypodromul Român"**, Bucureşti, (...) 1908 — apr. 1911 ; **„Programul concursurilor de călărie şi alergărilor militare de la Craiova. Corpul I-iu armată, brigada I-a cavalerie"**, Craiova, 1909 şi 1911—1912 (neregulat) ; **„Buletin Oficial al alergărilor. Publicaţie săptămînală în timpul alergărilor şi lunară în restul anului"**, Bucureşti, 6 apr. 1909—1914 (cu întreruperi) ; **„Jockeul"**, Bucureşti, 13 sept. 1909—1913 (neregulat) ; **„Micul Jockeu"**, Bucureşti, 25 apr. — 2 mai 1910 (continuare la **„Jockeul"**) ; **„Revista Sportivă"**, apărută la Bucureşti o dată pe lună şi în zilele de curse : 25 aug. 1911 — 16 sept. 1912 (cu întreruperi ; reapare în anul 1924) ; **„Călăuza Pariorului. Revistă sportivă de curse cu instrucţiuni pentru pariori"**, Bucureşti, 15—28 apr. 1913 (3 numere); **„Noua Revistă Sportivă"** (lunară şi în zilele de curse), Bucureşti, 7 sept. 1914 — 17/18 mai 1924 (cu întreruperi) ; **„Cravaşa. Ziar sportiv"** (săptămînal), Bucureşti, 21 sept. 1914 — 28 iul. 1915 ; **„Calendar Săptămînal. Reuniunea de primăvară şi de toamnă. Societatea de încurajare «Jockey-Club»"**, Bucureşti, 1915—1923 ; **Tribuna Sportivă. Revistă hipică"** (cu apariţie neregulată). Bucureşti, 21 iunie 1915 — 25 mai 1919 ; **„Cursele. Revistă hippică (ce) Apare cu ocazia fiecărei zile de curse"**, Bucureşti, 3 apr. 1916 (număr unic) ; **„Derby. Revistă hipică (ce) Apare în fiecare zi de curse"**, Bucureşti, 29 mai — 19 iunie 1916.

Doar declanşarea războiului mondial a putut întrerupe lista (incompletă aici !) a periodicelor de hipism — şi aşa destul de lungă — ce vor fi continuate după decembrie 1918.

Specific acestor decenii, în care întreaga gîndire şi activitate social-politică şi cultural-artistică era îndreptată spre un singur ţel — **înfăptuirea UNIRII** —, este preluarea unor aspecte ale vieţii sportive de către unele periodice cu alt profil : politic, ştiinţific, literar, artistic etc. Acest fenomen s-a petrecut însă şi în sens invers : numeroase periodice de pură specialitate au absorbit în paginile lor, informaţii, fapte, întrebări şi răspunsuri din domenii limitrofe şi chiar foarte îndepărtate — act de cultură ce a făcut ca presa sportivă, paralel cu drumul activităţii pe care o investiga şi consemna sintetic, să evolueze ea însăşi.

Încă la sfîrşitul secolului trecut, **„Revista modernă. Publicaţie bi-mensuală ştiinţifică, literară şi în special sportivă"** (Bucureşti, 20 iul. 1897 — 26 mart. 1898) inaugura acest drum, care va fi continuat apoi de către alte periodice în primele decenii ale secolului următor. Înaintarea împre-

ună a domeniilor de care am amintit era cultivată de chiar unele dintre societățile sportive ale vremii, gen **„Reuniunea de gimnastică și cîntări"** din Brașov, **„Societatea de sport și muzică"** din Iași, **„Aurora — societate de gimnastică, scrimă și lectură"** din București, **„Societatea de arte, litere și sport"** din Constanța etc. Prin urmare, periodicele vremii au urmat și ele același drum, intitulîndu-se : **„Dare de seamă (anuală) Aurora — Societate de gimnastică, scrimă și lectură"**, București, 1906/1907—1913/14 ; **„Revista Societății de arte, litere și sport"** (neregulat), Constanța, 3 oct. 1907 — 13 ian. 1910 ; **„Moda, Arta, Sportul"** (bilunară), București, 10 mart. 1907 ; **„Serbarea. Ziar festiv al serbărilor societății «Sentinela Dunării de Jos» de gimnastică, scrimă, tir și muzică"** din Galați, Galați, 8/9 sept 1907 (un număr) ; **„Printre Hotare** (Revistă lunară de). **Călătorii, Escursiuni, Geografie, Etnografie, Antichități, Monumente, Curiozități Pitorești etc."**, București, 5 apr. 1908—1913 ; **„Sportul. Foaie științifică și amuzantă"** (săptămînală), Pitești, 27 sept. — 5 nov. 1908 ; **„Viața Bucureșteană. Jurnal Monden, Artistic, Sportiv"**, apărut la București marțea, joia și sîmbăta (28/29 nov. — 3 dec 1909) ; **„Capitala. Artistică, Mondenă, Sportivă"** (zilnic), București, 8 nov. 1910 ; **„Viața Ilustrată. Jurnal Enciclopedic. Cuprinde : Știri și Noutăți din toată lumea, Literatură, Artă, Poesii, Curiosități, Nuvele, Modă, Romane, Sport, Știință, Musică (...), Recreație, Jocuri, Glume etc."** (neregulat), București, 24 nov. 1910 — 19 febr. 1911 ; **„Actualitatea ilustrată. Foaie săptămînală (de) Actualități, Literatură, Știință și Artă, Teatru și Muzică, Sporturi, Eleganțe etc."**, București, 5 dec. 1910 — 30 ian. 1911 ; **„Albatros. Ziarul sportiv"** (săptămînal), București, 7 apr. 1913 — 22 mai 1916, apoi din 4 apr. 1920 continuă cu titlul schimbat : **„București-Sport-Teatru"** ; **„Sinaia. Journal hebdomadaire mondain, littéraire, théâtral et sportif"**, Sinaia, 10/17 aug. — 8/15 sept. 1913. De la 17/24 aug. 1913 apare cu titlul și subtitlul : **Sinaia mondain. Journal hebdomadaire, littéraire, théâtral, sportif et d'intérêt local"** ; **„Comedia (Cotidian de) Literatură, Teatru, Muzică, Artă, Sport, Mode, Umor"**, București, 15—23 apr. 1914 ; **„Teatrul. Revistă artistică, literară, sportivă"** (lunară), București, 1 iul. 1914 — apr./mai 1915 ; **„Rampa nouă ilustrată. Ziar zilnic de teatru, literatură, artă, muzică și sport"**, București, 2 sept. 1915 — 15 sept. 1924 (cu întreruperi) ; **„Cortina Brăilei (Publicație de joi și duminică) Teatrală, literară, artistică, muzicală, sportivă etc."**, Brăila, 3—10 nov. 1918.

Poate că fără conviețuirea cu domeniile de mai sus sportul acestor decenii nu ar mai fi fost sport, ci altceva, care ar fi evoluat alături, în afara lor — și nu împreună —, golind presa sportivă de ceea ce ar fi fost necesar să sporească.

Amprentele adînci ale culturii și artei în viața sportivă a perioadei care ne stă în atenție pot fi urmărite și în periodicele de pură specialitate, care în drumul lor către acel an 1918 mai păstrau vechea experiență și tradiție a criteriilor pe care și-au întemeiat supraviețuirea. Citabile ni se par : **„Din lumea sporturilor. Revistă sportivă ilustrată"** (săptămînală), București, 6 nov. 1907 — 17 ian. 1908 ; **Tous Les Sports. Revue des Sports en Roumanie et à l'Étranger"** (bilunară și în zilele de curse), București, 6 mai — 10 (23) iun. 1907 ; **„Patinajul"** (revistă lunară), București, (1908) ; **„Sportul Modern"** (revistă săptămînală), București, ian-mart. 1908 (10 numere ; de la nr. 8 apare cu subtitlul **„Singura revistă de sport")** ; **„Sportul. Publicațiune lunară a Societății Sportive"**, București, 31 ian. — mai 1908 (cu întreruperi ; din aprilie 1908 continuă cu titlul și subtitlul schimbate : **„Revista Sportul. Publicațiune lunară ilustrată a Societății Sportive"**, fiecare număr apărînd cu cîte un supliment de 4 pagini) ; **„Anuarul Tennis-Clubului Român"**, București, 1910—1926 ; **„Viața Sportivă"** (lunară), București, 23 sept. 1912 ; **„Sportul pentru toți. Revistă sportivă"**, București, 2 iun. — 9 sept. 1912 ; **„România șahistă. Revistă (lunară) exclusiv șahistă"**, București, 25 febr. 1914 ; **„Veselia sportivă"**, București (aug.), 1915 ; **„Șahul. Revistă lunară șahistă"**, București, 1 nov. — 1 dec. 1915 ; **„Bericht über das Vereinsjahr (lunar) Bukarester Turnverein"**, Bukarest, 1916—1935.

Nu am inclus aici periodicele apărute în limbile naționalităților conlocuitoare și nici pe cele apărute în Transilvania, încă neunită cu țara. Vom enumera în schimb cîteva periodice, de o mare valoare documentară, bine realizate, scrise cu talent de pa-

sionați ai excursiilor, vînătorii și pescuitului, periodice care au găzduit deseori pagini memorabile ale unor mari scriitori români. Dintre ele se detașează : **„Ecoul călătoriilor"** (trei pe lună), București, 20 oct. 1901 — 1 mai 1902 ; **„Anuarul Societății Turiștilor din România"**, București, 1903—1915 ; **„Diana. Ziar (bilunar) al vînătorilor"**, București, 25 mart. 1903 — (...) 1912 ; **„S.T.R. Publicație anuală a Societății Turiștilor din România"**, București, 1904 ; **„Vînătorul, revistă bilunară"**, București, 1909 ; **„Vocea Pescarului"**, Tulcea, 1 ian. — 27 apr. 1910 ; **„Revista (trimestrială) Vînătoarea în România — organ oficial al Cercului vînătorilor «România»"**, București, iul. 1915 — apr./iun. 1916 etc.

În sfîrșit, se mai impune a mai enumera și periodicele apărute o dată cu unele sporturi noi în țara noastră — sporturi și periodice ce pot fi socotite printre primele din Europa și din lume : **„Anuar. Automobil — Club Român"**, București, 1905—1930 și apoi 1939 ; **„Revista Automobilă. Organ oficial al Automobil Clubului Român"** (lunar), București, ian. 196 — iul. 1916 (reapărută în primul an de după Unire) ; **„Revista aeriană. Revistă tehnică și practică a mijloacelor de locomoțiune și a sporturilor"** (lunar), București, 1 mai 1910 etc.

Acestea sînt, în mare, periodicele cu tematică sportivă ale celor două decenii ce au premers momentului istoric de acum 65 de ani ! Ele au compus presa sportivă a vremii, subordonîndu-și conținutul evenimentelor vremii. Multe dintre ele au avut o viață mai scurtă, pe altele însă le vom regăsi după acel fierbinte an 1918, amplificîndu-și activitatea la scara întregii țări. Dar, despre acele periodice și despre altele apărute între cele două războaie, ne propunem să ne ocupăm într-un alt număr al revistei.

N. POSTOLACHE : Les périodiques de spécialité parus jusqu'à l'approche de l'Union de 1918

Le grand mérite de consigner pour la postérité les multiples significations des événements des premières décennies de notre siècle et surtout du grandiose acte d'intérêt national — l'Union de 1918 — revient à la presse en général et à la presse sportive en particulier. Les informations sur la presse sportive des prepremières années de notre siècle sont malheureusement peu abondantes ; elles n'ont pas été conservées parceque les publications spécialisées ont paru seulement de manière sporadique et n'ont pas résisté longtemps aux vicissitudes de ces temps. L'auteur de cet article a le mérite d'avoir ramassé des informations sur cette activité de publication sportive, se rattachant principalement à l'apparition du phénomène sportif dans notre pays, les événements de l'époque étant mentionnés de même. Toutefois, la liste des titres inclus dans l'ouvrage est d'une longueur inespérée, ce qui prouve l'existence d'une préoccupation toute particulière, qui allait d'ailleurs devenir plus ample après l'acte de l'Union du 1 décembre 1918.

N. POSTOLACHE : Specialist Periodicals Issued on the Eve of the 1918 Union

The press, in particular the sporting press, has had the great merit of sanctioning the great significance of the events taling place in the first decades of our century, especially those preceding one of the most important national deeds — the Union of 1918. However, there are only a few data on the sporting press of the early 20th century because, at that time, specialist publications were issued only sporadically in view of adverse conditions. It is the merit of the author of tracing back the sporting press activity linked to the emergence of the sporting phenomenon in our country. The respective sporting publications have also dealt with the events taking place in that period. The list of the sporting publications in the early 20 th century offered by the author is extensive enough ; the activity under consideration has largely developed after the Union (1 December, 1918).

PORTRET

Prof. dr. docent IACOB MIHĂILĂ

Prof. VIRGIL MAZILU

S-a născut la 9 februarie 1902 în comuna Grid din ținutul Făgărașului. Școala primară a făcut-o în satul natal, gimnaziul — la Făgăraș, iar ultimele patru clase de liceu — la „Andrei Șaguna" din Brașov.

În anul 1922, an în care a luat ființă Institutul Național de Educație Fizică din București, tînărul Iacob Mihăilă *se numără printre primii înscriși la această unitate de învățămînt superior, profilată pe pregătirea specialiștilor necesari în școală și armată.*

În anul 1926, cînd absolvă Institutul și își trece examenul de licență, este încadrat asistent la catedra de gimnastică și sporturi.

În anul 1934, la propunerea profesorului general V. I. Bădulescu, *titularul catedrei, i se acordă o bursă pentru continuarea studiilor în străinătate. Pleacă în Germania în vederea obținerii titlului de doctor, nu însă înainte de a-și fi luat și licența în științe naturale la facultatea de profil a Universității din București, pe care o absolvise între timp.*

Între anii 1934 și 1936 este doctorand la Institutul de Medicină Sportivă al Facultății de Filosofie a Universității Hanseatice din Hamburg, unde lucrează sub îndrumarea prof. dr. W. Knoll. *Își susține teza de doctorat în iunie 1936 și obține calificativul „foarte lăudabil", subiectul tezei fiind :* „Cercetarea metabolismului în timpul activității sportive. O contribuție la lămurirea „punctului mort" și a celei de a doua respirații".

Reîntors în țară cu titlul de „Doctor în filosofie", Iacob Mihăilă *își reia locul la catedră.*

Este perioada în care cercetările și aplicațiile sociologiei cunosc un mare avînt datorită îndrumărilor prof. Dimitrie Gusti, *marele nostru sociolog.*

Doctorul Mihăilă *se alătură formațiunilor de lucru ce-și desfășoară activitatea în timpul vacanțelor de vară în mediul sătesc și contribuie, cu priceperea, pasiunea și extraordinara sa putere de muncă, la acțiunile ce se desfășurau.*

În anul 1945 este numit titular al catedrei de „Istorie, Teorie și Organizarea educației fizice" la Academia Națională de Educație Fizică — A.N.E.F. — în postul rămas vacant prin pensionarea profesorului Constantin Kirițescu. *Predă cursuri la această catedră pînă în anul 1950 cînd trece la „Institutul de Fiziologie normală și patologică Dr. Danielopolu", unde lucrează în laboratorul prof. dr.* Nițescu.

În anul 1951, prin reorganizarea rețelei sanitare, trece la Institutul de Igienă a muncii și boli profesionale unde lucrează mai întîi ca șef al Laboratorului de Igienă a muncii și apoi ca șef al Secției de fiziologie a muncii. În anul 1965 devine cercetă-

tor ştiinţific principal şi şef de laborator la acest institut, iar în anul 1966, cînd în cadrul Institutului de igienă ia fiinţă primul laborator de Ergonomie din România, prof. Mihăilă *este numit şeful acestui laborator, lucrînd aici pînă în anul 1972 cînd s-a pensionat.*

Ar fi greşit să se tragă concluzia că apariţia profesorului dr. Iacob Mihăilă *în ariile ştiinţelor amintite a însemnat doar simple acte de prezenţă. Lucrările sale demonstrează în modul cel mai convingător că el a aparţinut acestor ştiinţe, s-a integrat lor şi le-a îmbogăţit conţinutul. Este sarcina celor ce se ocupă de ştiinţele naturale, de sociologie, de fiziologia muncii şi mai ales de ergonomie, să stabilească cu exactitate contribuţia profesorului* Mihăilă *la dezvoltarea acestor ştiinţe în România. Noi, cei care am lucrat sau lucrăm în domeniul educaţiei fizice şi sportului, avem datoria să subliniem meritele sale în promovarea acestei activităţi în ţara noastră, lucru pe care încercăm să-l schiţăm în rîndurile ce urmează.*

Gîndirea şi activitatea practică a prof. dr. Iacob Mihăilă *în problemele educaţiei fizice şi sportului s-au canalizat, de la bun început, spre educaţia fizică a maselor, pe care a considerat-o întotdeauna ca prioritară în ansamblul problemelor pe care le ridică teoria şi organizarea educaţiei fizice într-un stat.*

Contribuţia sa la înţelegerea şi rezolvarea acesteia de către cei în drept a constat în :

— cercetări referitoare la potenţialul biologic al populaţiei şcolare şi al recruţilor ;

— lucrări publicate şi comunicări făcute la diverse congrese, conferinţe, simpozioane, mese rotunde etc. ;

— participarea la eforturile conducerii A.N.E.F.-ului de a determina introducerea educaţiei fizice şi sportului în învăţămîntul universitar ;

— susţinerea ideii de constituire a unor baremuri de evaluare a pregătirii fizice a populaţiei şcolare valide din învăţămîntul de toate gradele şi din armată.

Ideile eminentului om de ştiinţă, prof. dr. Iacob Mihăilă *demonstrează cunoaşterea profundă a problemei şi considerăm că este necesar să fie cunoscută de cei care au astăzi preocupări similare.*

Intr-o expunere făcută în cadrul unui simpozion organizat de U.C.F.S. în vara anului 1958, pentru a lămuri aspectele teoretice şi practice ale educaţiei fizice şi sportului destinate maselor, profesorul Mihăilă *insista asupra :*

— modului cum trebuie privită „educaţia fizică a maselor" ;

— înţelesului ce trebuie acordat noţiunii de „mase" ;

— mijloacele, metodele şi factorii care trebuie să contribuie la promovarea acestei activităţi.

Bazat pe studii, cercetări personale şi o îndelungată experienţă, el spunea:

1. „Educaţia fizică a maselor, inclusiv sportul, trebuie privite şi înţelese ca rezultante ale educaţiei fizice şi sportului practicate individual şi colectiv, mai întîi în familie, apoi în unităţile preşcolare şi şcolare de toate gradele, ca şi în unităţile extraşcolare pentru copii şi tineret, în armată, în întreprinderi şi instituţii, stadii prin care colectivităţile umane trec în mod obligatoriu în diversele lor etape de dezvoltare".

Profesorul Mihăilă *atrăgea atenţia că :* „educaţia fizică a maselor productive nu poate fi eficient acordată dacă educaţia fizică a generaţiilor în creştere nu se rezolvă la timpul potrivit, în instituţiile şi organizaţiile amintite.

Cu alte cuvinte, dacă nu se cîştigă obişnuinţa de a practica anumite forme de mişcare corporală, dacă nu se formează anumite stereotipii în timpul copilăriei, adolescenţei şi tinereţii, educaţia fizică şi sportul ce urmează a fi practicate în cea mai îndelungată etapă a vieţii, cea productivă, rămîne în continuare un deziderat.

2. Masele se structurează în mod evolutiv, respectînd toate etapele de creştere şi dezvoltare psiho-fizică a omului, putînd fi angrenate într-un proces de educaţie fizică în toate etapele lor de formare, de constituire.

Este vorba, deci, de angrenarea unei colectivităţi bine conturată, caracterizate de trăsături şi aspiraţii comune impuse de vîrstele pe care le înglobează colectivităţile respective şi nu de mulţimi constituite «ad-hoc», de gloate. «Masele» sînt «verigi» ce aparţin organic structurilor sociale şi ca atare impun o deosebită grijă pentru dezvoltarea lor, pe toate planurile, în conformitate cu stadiul lor de creştere şi dezvoltare biologică şi psihică.

3. Mijloacele şi metodele capabile să conducă la promovarea eficientă a

educației fizice și sportului în rîndul maselor trebuie alese cu înalt discernămînt, în funcție de specificul colectivităților cărora ne adresăm, de cerințele lor instructiv-educative, de nivelul pregătirii lor anterioare. Priceperea cadrelor tehnice în diversificarea mijloacelor și metodelor de lucru va constitui întotdeauna principala măsură a succesului.

Factorii implicați în instituirea «de facto» a educației fizice a maselor, la toate eșaloanele amintite, trebuie să numere printre ei, în afara unor conducători tehnici bine pregătiți și entuziaști, și animatori-organizatori care trăiesc zi de zi în mijlocul acelor colectivități și s-au identificat cu aspirațiile și idealurile acestora".

Pe profesorul dr. docent Iacob Mihăilă *l-a preocupat în mod deosebit problema odihnei active a muncitorilor și lucrătorilor industriali, a menținerii randamentului în muncă pe o durată cît mai lungă de timp și a refacerii capacității de muncă. A fost printre primii specialiști care s-au străduit să introducă gimnastica în producție în unitățile industriale din România.*

Educația fizică a maselor din mediul rural i-a reținut atenția în egală măsură. Luarînd efectiv în echipele constituite de Dimitrie Gusti, *prof.* Mihăilă *a ajuns la concluzia că educația fizică a maselor din mediul sătesc poate beneficia de forme de organizare, de mijloace și metode de angrenare și manifestare deosebit de valoroase.*

Angrenarea căminelor culturale, cercetarea folclorului local, în scopul descoperirii și readucerii în actualitate a tuturor formelor de mișcare corporală îndrăgite de înaintași, ca dansurile populare, întreceri specifice locurilor respective cu caracter sportiv etc., constituie o metodă sigură de angrenare a maselor rurale într-un proces de educație fizică pe măsura cerințelor și — mai ales — a opțiunilor celor chemați.

Pentru cei interesați să se documenteze mai amplu asupra contribuției profesorului Iacob Mihăilă *la fundamentarea științifică a educației fizice a maselor în țara noastră recomandăm revista* „Analele Educației Fizice", *în special numerele apărute în anii 1938—1942.*

Profesorul dr. Iacob Mihăilă *a fost un om deosebit de stăruitor în munca sa. Plin de inițiative, scormonitor, năzuia mereu spre lucruri noi, spre progres. Era blînd, prietenos, calm. Nu era supărăcios și nici ranchiunos. Statornic în înclinații și idealuri, lupta cu abnegație pentru îndeplinirea lor, fiind un model de răbdare și perseverență. La nevoie se adapta caracterelor colaboratorilor, în scopul desăvîrșirii lucrului început, fără să facă însă rabat de exigență. Își controla părerile în relațiile cu cei în culpă și niciodată nu jignea. În domeniul în care preocupările noastre s-au intersectat, ne-am dat seama că aveam în față un erudit și mai ales un* OM *de la care aveam ce învăța.*

S-a stins din viață în ziua de 25 noiembrie 1982, după o scurtă, dar grea suferință. Ultimele clipe i-au fost mîngîiate de bucuria de a fi văzut ieșită de sub tipar cea mai importantă operă scrisă a vieții sale, apărută sub redactarea sa la Editura Medicală, intitulată : „Bazele științifice și aplicațiile ergonomiei", *lucrare de referință în literatura domeniului.*

Asemenea iluștrilor săi profesori, dintre care citäm pe savantul prof. dr. Francisc Rainer, *academicianul prof.* Octav Onicescu, *profesorii dr.* Nițescu *și* Gr. T. Popa, *profesorii general* V. I. Bădulescu, C. Kirițescu *și alții care stau, cu prestigiul personalității lor științifice, la temelia Institutului de Educație Fizică și Sport din România, prof. dr. docent* Iacob Mihăilă *a cinstit și a înnobilat prin activitatea sa profesiunea noastră.*

Să păstrăm un moment de reculegere „in memoriam".

V. MAZILU : Iacob Mihăilă, professeur, docteur

Une année s'est écoulée depuis la date du décès de l'éminent homme de science Iacob Mihăilă, professeur, docteur. Ce triste évènement fournit à l'auteur — un ancien élève du disparu — l'occasion de passer en revue les principaux moments de son instruction et de son perfectionnement professionnel. L'auteur présente les principaux ouvrages de l'illustre homme de science, dont la place prééminente revient aux travaux de physiologie. Il présente également les principales préoccupations dans le domaine de l'éducation physique et du sport, car

Iacob Mihăilă a été longtemps professeur à l'Institut d'Education physique et de Sport, ainsi que les ouvrages dans le domaine de la sociologie. C'est un pieux et affectueux souvenir consacré à un grand amateur de sport et surtout à un homme qui a contribué à établir les fondements scientifiques de ce domaine qui passionne des millions de gens.

V. MAZILU : Professor doctor Iacob Mihăilă

The author — now that one year has elapsed since the death of the professor doctor Iacob Mihăilă, an outstanding scientist — passes in review the main moments of his life. He also enumerates and describes the most outstanding works of the famous scientist, with stress laid on those in the field of physiology. Likewise, the author highlights the concerns of Iacob Mihăilă with physical education and sports — he was professor at the Institute for Physical Education and Sports for a long time — and with sociology, a domain in which he proved very efficient. Thus, he brings back to our minds a man who loved sports and who has contributed to their scientific development.

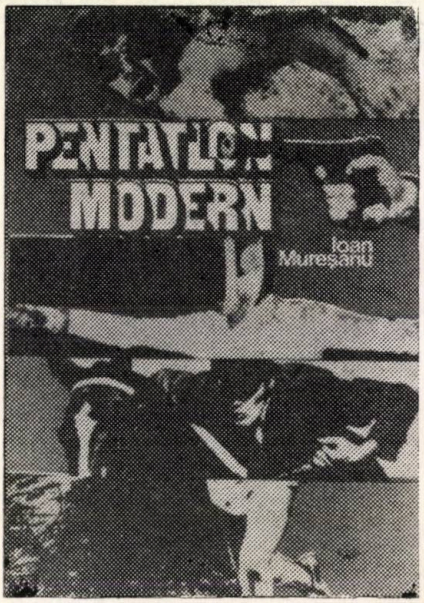
FIȘIER BIBLIOGRAFIC

Orice carte este o mare bucurie, o bucurie a actului de cultură săvîrșit de autorul ei și nu mai puțin a celor cărora i se adresează. În acest spirit, ne este plăcut să menționăm îmbogățirea literaturii sportive de specialitate cu o nouă lucrare : „Pentatlonul modern", *datorată valorosului „om de sport" prof. col. (r)* Ioan Mureșanu. *Salutînd această apariție, în Ed. „Sport-Turism" din București, nu putem să nu facem precizarea că lucrarea la care ne referim este o premieră absolută românească, iar prin anvergura tratării sportului celor... cinci sporturi, evenimentul editorial evocat își găsește, cu siguranță, un loc de frunte și în bibliografia mondială.*

Rod al strădaniilor de peste trei decenii ale pionierului pentatlonului modern din România, neobositul om de sport Ioan Mureșanu, cartea de curînd apărută reprezintă o sinteză a cunoștințelor tehnico-tactice și metodice, cele mai multe idei originale, într-o disciplină sportivă deosebit de dificilă cum este pentatlonul modern.

De la probleme de regulament, la cele de planificare a antrenamentului sportiv, de la elemente de finețe de tehnică în cele cinci sporturi, la subtilități de tactică individuală și aspecte de ordin psihologic, absolut necesare în realizarea marii performanțe din pentatlonul modern, fiecare aspect — major sau de amănunt — este la fel de atent tratat, așa cum știm că procedează în tot ce întreprinde autorul acestei cărți.

Ne face o deosebită plăcere să subliniem faptul că fiecare dintre cele cinci capitole mari, adevărate cărți reunite într-un volum, pot fi considerate, foarte bine, ca lucrări de sine stătătoare, de cea mai mare valoare, pentru călărie, scrimă, tir, înot sau



atletism. Așadar, cercul celor direct interesați este mult mai larg decît al specialiștilor din pentatlonul modern.

O lectură atentă a celor aproape 400 de pagini ale cărții ne oferă, totodată, date inedite din istoria pentatlonului, disciplină olimpică, alături de cele de strictă tehnicitate în sportul sporturilor, date de informare largă, deopotrivă cu o statistică riguroasă, indicații metodice de antrenament, adică o adevărată enciclopedie sportivă datorată prof. col. (r) Ioan Mureșanu, căruia și pe această cale îi adresăm calde și sincere felicitări și, în același timp, mulțumiri pentru valorosul său act de cultură.

Mihail VESA

Educație fizică și sport, nr. 11, 1933, pag. 64

SZEMLÉZVE

1984

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

12 1983

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVI, NR. 12 DECEMBRIE, 1983

CUPRINS

* * * : Bilanț rodnic pentru mișcarea noastră sportivă . . . 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

AD. DRAGNEA : Considerații teoretico-metodice privind măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport 3

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

ELENA FIREA, GH. CÎRSTEA, MARIA VOICU, ELENA VIJULEAN, M. IONESCU, AD. BOT, CAMELIA BOT-PANAIT : Studiu privind creșterea eficienței educației fizice școlare prin tratarea diferențiată a elevilor 11

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

M. BĂLȚATU : Metode și mijloace moderne de antrenament aplicate în jocul de fotbal (I) . . 17

C. RĂDUȚ : Legitățile topoergonomice ale cantotajului academic 29

I. MATEI : Învățarea tehnicii procedeelor de conducere a saniei de simplu și dublu 38

MEDICINĂ SPORTIVĂ

V. IGNAT, V. POPESCU : Patologia traumatică a umărului în rugby 45

OPINII — CONSULTAȚII

V. BĂNCIULESCU : Sport și limbă (XIV) 52

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. BRATU : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional . . 55

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

* * * : Articole apărute în revista „Educație fizică și sport" în anul 1983 59

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21—1. **Telefon** 11 04 28. **Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București**

BILANȚ RODNIC PENTRU MIȘCAREA NOASTRĂ SPORTIVĂ

Peste cîteva zile, păşim într-un an nou, 1984, marcat de două evenimente de importanţă istorică pentru poporul român : **a 40-a aniversare a măreţului 23 August 1944 şi cel de al XIII-lea Congres al partidului.** Încă de pe acum, **comuniştii, toţi oamenii muncii din patria noastră, într-o deplină unitate de acţiune şi gîndire, îşi mobilizează toate energiile, întreaga capacitate creatoare pentru a întîmpina cele două mari evenimente ale anului viitor prin rezultate deosebite în producţie, acolo unde se făuresc bunurile materiale, manifestîndu-şi şi în felul acesta profunda aderiune la politica internă şi externă a partidului şi statului nostru, sentimentele de dragoste faţă de conducătorul încercat al partidului şi statului, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, secretarul general al partidului, preşedintele Republicii Socialiste România.**

În neîntreruptul şi rodnicul dialog al tovarăşului **NICOLAE CEAUŞESCU** cu comuniştii, cu ţara, cu poporul harnic şi neobosit, se înscrie şi Consfătuirea de lucru pe problemele muncii organizatorice şi politico-educative desfăşurată în acest an la Mangalia. Dezbaterile au fost consacrate analizei activităţii desfăşurate de organele şi organizaţiile de partid, în vederea realizării istoricelor hotărîri ale Congresului al XII-lea, ale Conferinţei naţionale ale partidului, precum şi ale Plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist Român, care a aprobat măsuri de deosebită importanţă pentru accelerarea progresului economic al ţării, pentru perfecţionarea relaţiilor sociale, pentru afirmarea unei noi calităţi în întreaga activitate socială. În Cuvîntarea rostită de tovarăşul Nicolae Ceauşescu la Consfătuirea de la Mangalia — document de excepţională însemnătate pentru afirmarea puternică a spiritului revoluţionar, pentru întărirea rolului conducător al partidului în dezvoltarea societăţii noastre socialiste — s-a subliniat că **toate împlinirile din ultimii ani sînt nemijlocit determinate de intensa activitate desfăşurată de organele şi organizaţiile de partid,** care au drept ţel esenţial unirea eforturilor tuturor oamenilor muncii, fără deosebire de naţionalitate, în vederea înfăptuirii în cele mai bune condiţii a planului de dezvoltare economico-socială a patriei. S-a subliniat, de asemenea, că **România socialistă de astăzi este condusă de un partid puternic cu o unitate monolitică, „un adevărat partid de masă, stimat şi urmat cu încredere de întregul popor",** cum spunea secretarul general al partidului. S-a arătat că, în prezent, în faţa naţiunii noastre se află obiective deosebit de importante care reclamă perfecţionarea activităţii organelor şi organizaţiilor de partid. Prin prisma acestui imperativ, **tovarăşul Nicolae Ceauşescu a ridicat în faţa comuniştilor noi cerinţe privind creşterea rolului conducător al partidului, ridicarea la un nivel superior a activităţii organizatorice şi de conducere a tuturor organelor de partid şi de stat.** În concepţia clarvăzătoare a secretarului general al partidului, împlinirea unui asemenea obiectiv implică, între altele, realizarea în cele mai bune condiţii a hotărîrilor, a legilor, a tuturor planurilor şi programelor de activitate. În condiţiile unei angajări plenare a tuturor comuniştilor pentru îndeplinirea riguroasă a sarcinilor, **astăzi se impune mai mult ca oricînd necesitatea ca membrii de partid să se manifeste în toate împrejurările ca adevăraţi conducători revoluţionari, capabili să pună în orice împrejurare mai presus de interesele personale interesele partidului, ale poporului, să se dăruiască cu toată puterea sufletului cauzei nobile a partidului.**

În concepţia secretarului general al partidului, afirmarea puternică a spiritului revoluţionar al comunistului este condiţionată de ridicarea permanentă a nivelului politic şi ideologic prin participarea la întreaga activitate politico-educativă desfăşurată de partid. **O direcţie importantă de perfecţionare a activităţii politico-educative trebuie să o constituie dezvoltarea, îndeosebi la tînăra generaţie, a spiritului de dragoste faţă de ţară, faţă de partid, faţă de popor, împletind mai bine educarea generală cu cultivarea spiritului patriotic, de**

respect față de trecutul glorios de luptă al poporului nostru, al clasei noastre muncitoare, al Partidului Comunist Român.

Pentru înfăptuirea tuturor planurilor îndrăznețe de ridicare a țării noastre pe culmi tot mai înalte de progres și bunăstare este nevoie, în primul rînd, de pace. Un deziderat extrem de actual în zilele noastre, pentru care poporul român se pronunță cu fermitate, cu hotărîre. **Este necesar** — sublinia tovarășul Nicolae Ceaușescu — **ca toate popoarele, toți oamenii politici, toți cei cărora le sînt scumpe viața și libertatea să-și ridice glasul, să-și unească eforturile pentru a impune oprirea amplasării noilor rachete și trecerea la retragerea și distrugerea celor existente.** Este o chemare de înaltă responsabilitate la afirmarea rațiunii, pentru salvgardarea Europei și a întregii omeniri de primejdia nucleară, adresată popoarelor lumii de cel mai autorizat reprezentant al poporului român, președintele țării noastre, tovarășul Nicolae Ceaușescu. În vibranta Cuvîntare rostită de la înalta tribună a Marii Adunări Naționale, în Declarația Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R., Consiliului de Stat și Guvernului Republicii Socialiste România, țara noastră își reafirmă poziția sa fermă, clară și principială, voința sa neclintită de pace, oferind din nou dovada înaltei răspunderi pe care o manifestă față de cauza păcii în Europa și în lume, față de soarta întregii umanități. Se poate aprecia că **acestea reprezintă documente în care clarviziunea și obiectivitatea analizei se îmbină cu spiritul de inițiativă și capacitatea de a formula propuneri constructive și realiste, cu forța mobilizatoare a apelurilor la acțiune practică, imediată și concretă.** Toate acestea sînt trăsături care reflectă din plin atributele definitorii ale gîndirii cutezătoare și activității neobosite desfășurate cu atîta abnegație de tovarășul Nicolae Ceaușescu, căruia îi revine rolul determinant în elaborarea și înfăptuirea întregii politici interne și externe a partidului și statului. Este binecunoscut că de ani și ani tovarășul Nicolae Ceaușescu acționează cu o excepțională vigoare și perseverență pentru a dezvălui riscurile imense pe care le implică cursa înarmărilor racheto-nucleare, pentru a dinamiza conștiințele umanității, a mobiliza popoarele la luptă pentru apărarea păcii, pentru salvgardarea propriei lor existențe.

De la înalta tribună a Adunării festive prilejuită de împlinirea a 65 de ani de la făurirea statului unitar român, secretarul general al partidului, președintele Republicii, tovarășul Nicolae Ceaușescu, a adresat poporului român înflăcărata chemare de **a face legămînt solemn să muncească cu avînt revoluționar, cu patriotică dăruire, cu înaltă competență pentru ca patria noastră să se întărească continuu, să urce pe cele mai înalte trepte ale progresului și civilizației socialiste.** Răspunzînd acestei înflăcărate chemări, **avem datoria patriotică de a face legămînt solemn că vom milita neabătut, toți cei ce muncim și trăim în această țară, muncitori, țărani și intelectuali, pentru înfăptuirea politicii de pace a României, pentru materializarea strălucitelor inițiative ale președintelui ei, tovarășul Nicolae Ceaușescu, că vom face totul pentru ca în lume să triumfe dreptul suprem al omului, al oamenilor la viață, la existență liberă, la dezvoltare.**

Mișcarea noastră sportivă, care a trăit cu satisfacție în acest final de sezon competițional realizarea unor succese deosebite — 8 medalii dintre care 1 de aur, 5 de argint și 2 de bronz la Campionatele mondiale de gimnastică, calificarea echipei de fotbal a României la turneului final al Compionatului european de anul viitor, senzaționala victorie a rugbyștilor în meciul cu reprezentativa Țării Galilor, pentru a nu menționa decît cîteva — pregătește cu minuțiozitate și deplină angajare evenimentele sportive ale anului viitor, cu dorința firească de a cinsti a 40-a aniversare a Zilei de 23 August și Congresul al XIII-lea al partidului cu prestigioase succese la cel mai important examen al lui 1984, Jocurile Olimpice de la Los Angeles.

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

CONSIDERAŢII TEORETICO-METODICE PRIVIND MĂSURAREA ŞI EVALUAREA ÎN EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Asist. univ. ADRIAN DRAGNEA
I.E.F.S.

1. CUNOAŞTEREA SUBIECŢILOR ŞI IMPORTANŢA ACESTEIA ÎN DIRIJAREA PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV

Pe marginea cunoaşterii omului ca fiinţă tridimensională (biologic, psihic şi social), s-au scris multe lucrări, s-au întreprins numeroase cercetări care oferă în momentul de faţă un material ştiinţific vast, uneori dificil de sistematizat.

Acţiunea de cunoaştere a omului pe baza rezultatelor, activităţii sale, constituie o sarcină dificilă în domeniul educaţiei fizice şi sportului, fiindcă această activitate, de regulă, este caracterizată de performanţă.

Cunoaşterea subiecţilor în educaţia fizică, pe de o parte, şi sport, pe de altă parte, reprezintă acţiuni deosebite, datorită naturii diferite a celor două activităţi.

Cunoaşterea omului, în general, se axează pe precizarea (extragerea dintr-o multitudine de factori) a „caracteristicilor sale definitorii, cu ce au ele mai semnificativ şi care îl deosebesc de alţii de aceeaşi vîrstă şi sex, aşa încît să facă posibilă explicarea naturii manifestărilor în activitatea pe care o desfăşoară şi în atitudinea socială, precum şi previziunea dezvoltării sale ulterioare“ (6).

Aşa cum rezultă din definiţia dată, cunoaşterea subiecţilor are un caracter de platformă prospectivă, deoarece din ea rezultă căile de acţionare în sens educativ, oferind omului posibilităţi de afirmare în direcţiile în care el manifestă înclinaţie.

În domeniul educaţiei fizice (mai ales şcolare) şi al sportului, cunoaşterea subiecţilor capătă o semnificaţie deosebită, deoarece specialiştii trebuie să surprindă caracteristicile individuale în dinamica dezvoltării personalităţii. Cunoscînd capacităţile elevilor, se poate aprecia în ce măsură se îndeplinesc obiectivele educaţiei fizice, se pot aprecia înclinaţiile, interesele şi aptitudinile, motivaţia şi aspiraţiile pentru a practica exerciţiile fizice. În acest fel, sînt posibile selecţionarea şi orientarea ştiinţifică a tinerilor pentru practicarea diferitelor ramuri de sport.

Finalitatea procesului de cunoaştere a subiecţilor este mult mai amplă decît selecţia şi orientarea acestora, ea este continuă şi contribuie într-o măsură mare la optimizarea procesului instructiv-educativ, integrarea în grupe omogene de lucru, alegerea celor mai potrivite mijloace şi metode etc., elemente deplin valabile atît pentru educaţie fizică, cît şi pentru sport.

Cunoaşterea subiecţilor cu care se lucrează nu reprezintă o măsură episodică, o modă sau o obligaţie impusă din afară, ci este o acţiune ritmică, metodică, dictată de conştiinţa profesională a fiecărui cadru didactic care vrea să ştie în orice moment nivelul posibilităţilor subiecţilor, distanţa acestora faţă de obiectivul propus şi ce măsuri operative se pot întreprinde în plan metodic, individualizat.

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1983, pag. 3

Cunoașterea subiecților reprezintă o activitate largă, multilaterală a unor acțiuni de cercetare, experimente sau anchete, administrarea de teste, studierea comportamentului și — cea mai importantă pentru educație fizică și sport — **studiul datelor** obținute din testări sau a rezultatelor obținute în concursuri oficiale sau de verificare.

2. EVALUAREA ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Evaluarea în educație fizică și sport presupune existența unui sistem de concepții și tehnici, referitoare la măsurarea și aprecierea rezultatelor din cadrul procesului instructiv-educativ și concursurilor. În funcție de unghiul din care este privită activitatea de instruire și educare în domeniul educației fizice și sportului (pedagogic, psihologic, biologic, politic, economic etc.), aceasta este apreciată după eficiența sa ca proces formativ. Evaluarea poate să vizeze sistemul de educație fizică și sport, în general (macrosistem), cînd ia în discuție structura organizatorică, relațiile funcționale și principiile care stau la baza acestora, sau poate să vizeze părți ale sistemului (microsistem). În ambele situații, se vizează nivelul îndeplinirii obiectivelor.

Acțiunile de evaluare caută să obiectiveze cît mai mult cu putință randamentul activității, ca o condiție sine qua non pentru adoptarea unor măsuri de corecție și optimizare permanentă a proceselor respective. Este o măsură științifică de dirijare operativă a educației fizice și sportului.

Concepția privind evaluarea eficienței educației fizice și sportului este orientată în două direcții :

a) Extinderea acțiunilor de evaluare de la rezultatele obținute în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv către multiplele aspecte ale procesului instructiv-educativ, ca subsistem al sistemului de educație fizică și sport integrat în sistemul social. Ca atare, evaluarea interesează nu numai cadrele didactice și tehnicienii specialiști ai domeniului, ci și pe fiziologi, psihologi, economiști și alte categorii de specialiști ;

b) Abordarea multidisciplinară a evaluării, vizînd examinarea cît mai completă a unui domeniu, atît de complex ca educația fizică și sportul. Deci, evaluarea este fructuoasă cînd are un caracter multidisciplinar, dezvăluind multiplele aspecte, laturi și intercondiționări dintre elementele de structură.

Limitarea procesului de evaluare la procesul instructiv-educativ oferă o imagine îngustă, rezumată la rezultatele subiecților cuprinși în instruire și educare. Pentru a preveni aceasta, investigațiile trebuie să vizeze atît eficiența sistemului de educație fizică și sport în ansamblul său, cît și eficiența unor subsisteme, cum sînt cele reprezentînd educația fizică sau antrenamentul sportiv.

Acțiunea de evaluare se definește prin următoarele elemente :

1. Orice sistem care funcționează bine trebuie să cuprindă o anumită formă de evaluare. Dacă sistemul are obiective de realizat, atunci este logic să folosească periodic o formă de evaluare, ceea ce duce la dobîndirea unei oarecare siguranțe în realizarea obiectivelor.

2. Procedeele de evaluare oferă jaloane și posibilități de control pentru întregul sistem de educație fizică și sport, ca și pentru subsistemele acestuia.

3. Procedeele de evaluare mențin o maximă eficiență, în etapa respectivă, în funcționarea sistemului de educație fizică și sport.

Una din mutațiile esențiale produse în învățămîntul contemporan se datorează concepției potrivit căreia educația omului este permanentă. În acest context, educația fizică, împreună cu educația intelectuală, estetică, morală, etc., constituie o permanență a vieții omului, îl însoțește pe acesta de la naștere și pînă la bătrînețe. Prin această educare continuă, omul capătă posibilități foarte largi de adaptare la condițiile vieții. În acest context, viața apare ca o suită de reciclări succesive, ca acțiuni în lanț care se prelungesc dincolo de anii școlarității. Ca atare, evaluarea gradelor de realizare a obiectivelor educației fizice capătă și ea un caracter permanent, avînd menirea de a optimiza continuu atît sistemul în integralitatea sa, cît și elementele constituente ale acestuia.

Evaluarea este, în consecință, o componentă a actului pedagogic de instruire și educare din educația fizică și antrenamentul sportiv, cît și a oricărei strategii specifice sistemului de educație fizică și sport.

Considerăm că, pentru înțelegerea, în continuare, a rolului și locului evaluării în cadrul sistemului de educație fizică și sport, sînt necesare unele precizări terminologice.

Evaluarea, așa cum spuneam mai înainte, trebuie **înțeleasă ca un sistem compus din tehnici de măsurare și apreciere a rezultatelor procesului instructiv-educativ, în raport cu obiectivele stabilite, specifice educației fizice și antrenamentului sportiv.**

Fie că se vizează activitatea în ansamblu sau numai o parte a acesteia, scopul evaluării este de a constata în mod obiectiv efectele actului pedagogic și de a aprecia aceste rezultate, comparîndu-le cu obiectivele care devin criterii de evaluare. Deci, în primul rînd, evaluarea are rolul de a constata, prin măsurare, ceea ce se realizează și de a descrie complet realitatea. În urma acestor operații, evaluarea constă în analiza și interpretarea rezultatelor măsurătorii. Cu alte cuvinte, evaluarea presupune emiterea unor judecăți de valoare pe baza rezultatelor recoltate prin măsurători. Deci, în prima etapă, rolul acesteia este, pe de o parte, de recoltare a rezultatelor și, pe de altă parte, de apreciere a însăși activității care a dus la obținerea acestor rezultate. Constatarea și diagnosticarea furnizează, odată cu informațiile referitoare la starea procesului, și unele sugestii privind deciziile ce urmează a fi luate pentru optimizarea activității în etapele următoare. Prin aceasta, evaluarea capătă și funcție **prognostică,** datorită orientării sale spre viitor.

Efectele specifice ale educației fizice și antrenamentului sportiv se pot exprima în două direcții principale : pe de o parte, aspectele privind creșterea și dezvoltarea fizică și, pe de altă parte, capacitatea motrică. În acest sens, și evaluarea va fi îndreptată în aceste direcții, cu alte cuvinte, noi trebuie să evaluăm indicii morfologici sau somatici, pe baza cărora apreciem dezvoltarea fizică, ca obiectiv final, dar și activitatea depusă pentru realizarea acestui obiectiv.

În același sens, trebuie privită și evaluarea capacității motrice exprimată prin performanțe la exerciții sau probe de concurs, precum și activitatea depusă pentru a realiza aceste performanțe.

Cu alte cuvinte, evaluarea își propune cunoașterea situației, explicarea factorilor și condițiilor care o generează, precum și prevederea măsurilor de optimizare continuă, ceea ce o face să devină „...un moment central al procesului care deschide un demers în spirală prin care se realizează ameliorarea permanentă a funcționării..." (5) procesului instructiv-educativ. Ca să se realizeze, evaluarea trebuie să se desfășoare în următoarele condiții :

a) Cunoașterea cu exactitate a obiectivelor ce trebuie realizate prin actul pedagogic specific educației fizice și antrenamentului sportiv.

b) Recoltarea, prin măsurare, a unor informații cît mai exacte despre stadiul realizării obiectivelor stabilite.

c) Utilizarea informațiilor recoltate în luarea unor decizii care să optimizeze (amelioreze) activitatea respectivă.

Din literatura de specialitate, rezultă că evaluarea are rol atît în contextul organizării și conducerii învățămîntului, cît și în cel al tehnologiei didactice propriu-zise. Astfel, se poate vorbi de două funcții ale evaluării : socială și pedagogică.

a) **Funcția socială.** Trăsătura caracteristică a acestei funcții este dată de rolul și locul sistemului de educație fizică și sport în cadrul sistemului social, în interacțiunea ce o are cu celelalte subsisteme componente ale macrosistemului. În acest sens, trebuie să arătăm interesul ce îl manifestă societatea în direcția formării omului cu o dezvoltare fizică armonioasă și o capacitate motrică dezvoltată. În documentele de partid și de stat sînt specificate funcțiile educației fizice și sportului, aportul lor la formarea omului constructor al societății socialiste multilateral dezvoltate. Educația fizică și sportul au ca obiective fundamentale formarea omului armonios dezvoltat, cu o bună stare de sănătate și înzestrat cu priceperi și deprinderi motrice care să-i permită o integrare cît mai bună în societatea automatizată și cibernetizată.

Ca urmare a celor prezentate, sistemul social va controla permanent activitatea sistemului de educație fizică și sport și a specialiștilor domeniului pentru a determina competența pe care aceștia o au în realizarea obiectivelor. Prin evaluare, societatea își manifestă funcția de conducere și îndrumare a activității de educație fizică și sport.

b) **Funcția pedagogică.** Evaluarea vizează, în acest caz, cel puțin 3 elemente : elevul sau sportivul, profesorul sau antrenorul și activitatea desfășurată de aceștia.

— În ceea ce privește subiectul, se evaluează indicii dezvoltării fizice, nivelul de manifestare al calităților motrice, corectitudinea deprinderilor motrice și numărul acestora, priceperile motrice, eficiența activității motrice în general. Evaluarea obiectivă a acestora îi stimulează pe subiecți, le sporește încrederea în forțele proprii și le precizează locul pe care îl ocupă în cadrul colectivului de elevi sau de sportivi.

— În ceea ce privește cadrul de specialitate, acesta, prin cunoașterea comportamentului elevilor, a nivelului atins în dezvoltarea lor din punct de vedere fizic și motric, adoptă strategii pedagogice menite să optimizeze capacitatea subiecților. Aceste măsuri sînt luate în urma unei analize profunde, determinată în mare măsură și de valoarea profesională a cadrului de specialitate, de experiența acumulată, aptitudinile de pegagog și altele. Evaluarea muncii profesorului și a antrenorului preocupă azi în mare măsură organele de decizie ale mișcării sportive din patria noastră.

— Evaluarea mai privește, pentru optimizare, și structurile actului pedagogic, cum sînt programele de educație fizică și ale secțiilor pe ramuri de sport, mijloacele și metodele folosite, conținutul instruirii, în general.

Măsurarea. Principiul **a cunoaște înseamnă a măsura** dovedește necesitatea și importanța măsurării în cunoaștere științifică și în cadrul procesului de evaluare. Măsurarea reprezintă o etapă de bază în procesul cognitiv și, totodată, o caracteristică a acestuia. Ea apare de cîte ori este necesar a se efectua determinări cantitative și stabiliri a unor ordini de mărime. Putem spune că este o acțiune de determinare a valorii unei mărimi. Făcînd parte din procesul metodologic de cunoaștere a proceselor și fenomenelor specifice educației fizice și sportului, măsurarea trebuie aplicată în cadrul unui proces cognitiv bine fundamentat și, deci, bine definit. Se manifestă necesitatea găsirii celor mai adecvate procedee de măsurare, specificului fiecărui fenomen sau grup de fenomene (proces instructiv-educativ, concursuri și competiții în general, refacere etc.).

Deoarece măsurarea este o determinare cantitativă, se definește și ca operație conceptuală și empirică prin care se atribuie anumite valori numerice unor parametri ai obiectivelor și proceselor (1).

Funcțiile măsurării în procesul de cunoaștere (4) :

— reliefarea sudurii dintre teorie și cercetarea concretă ;

— descrierea sistematică și riguroasă a proceselor cantitative ale educației fizice și sportului ;

— condensarea informației prin expresii matematice ;

— facilitarea standardizării cercetărilor, compararea rezultatelor, evaluarea, generalizarea și teoretizarea acestora ;

— condiționarea (este indispensabilă) formulării legilor și efectuarea predicțiilor.

Elementele componente ale unei operații de măsurare sînt : obiectul și procesul de măsurat, unitatea de măsură (sau etalonul), reguli de atribuire a valorilor în acord cu proprietățile obiectului respectiv.

Se deduce, deci, că unitatea de măsură trebuie definită în acord cu specificul fenomenului cercetat și stabilirea regulilor de bază prin care se ajunge la descrierea cantitativă.

Din punct de vedere filosofic, măsurarea este analizată prin două accepții principale : în funcție de caracteristicile elementelor componente, de condițiile în care se desfășoară și de specificul rezultatelor obținute.

a) **Măsurarea în sens restrîns** este concepută ca operație de natură experimentală ce se aplică în cazul unor cantități, cu etaloane de aceeași natură cu obiectul măsurat, iar valorile rezultate sînt numere întregi, raționale etc. care provoacă o relație biunivocă între ele și cantitățile respective. B. Russell definea măsurarea drept „orice metodă prin care este stabilită o corespondență unică și reciprocă între toate sau numai unele mărimi de un anumit tip și toate sau numai unele numere întregi, raționale sau reale, după cum e cazul".

b) **Măsurarea în sens larg** se definește ca totalitatea operațiilor prin care are loc o determinare cantitativă cu scopul de a clasifica și ordona.

F. N. Kerlinger exprimă operația de măsurare sub forma unei ecuații preluată din teoria mulțimilor

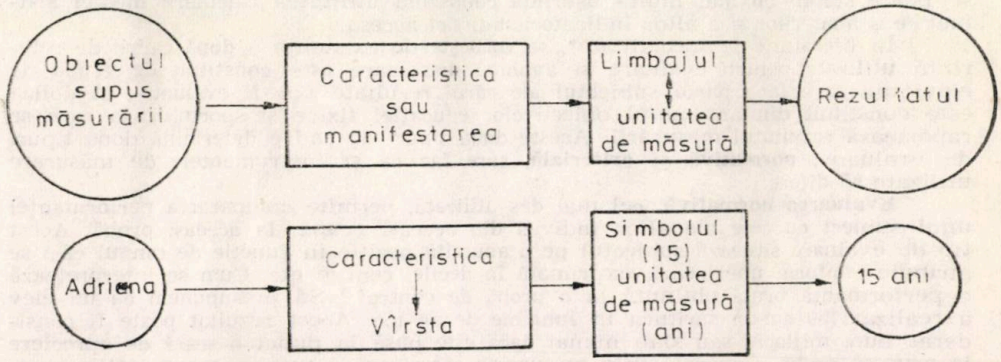
$$f = (x, y) ;$$

în care x este orice obiect, iar y orice numeral, funcția (f) sau regula de corespondență este egală cu setul perechilor ordonate (x, y), astfel că x este un obiect și orice y care îi corespunde este o cifră sau literă și indică o anumită ordine.

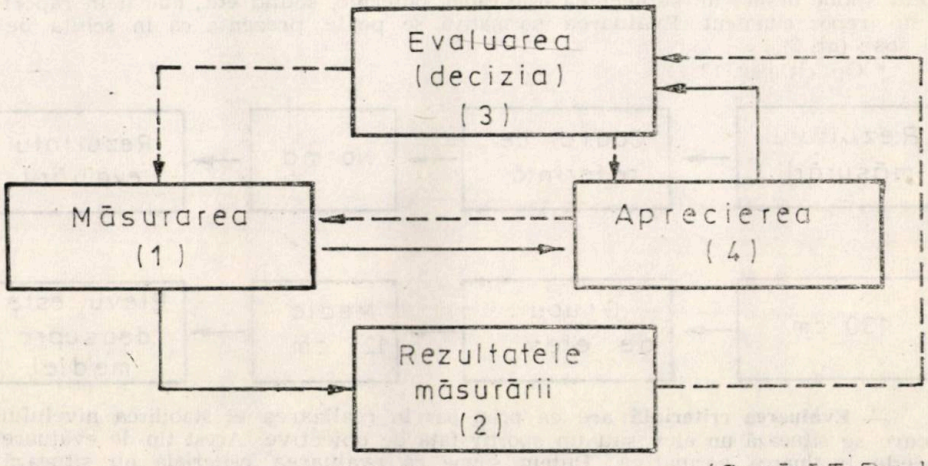
În urma acestor considerații, putem defini măsurarea ca: **totalitatea acțiunilor ce vizează o corespondență între obiectul sau fenomenul măsurat și unitatea de măsură (prin aplicarea unor probe sau tehnici) cu scopul de a recolta rezultate sau date în vederea cunoașterii cît mai precise a efectelor procesului instructiv-educativ și, în general, a comportamentului subiecților în activitatea de învățare sau concurs.**

Exactitatea măsurării este dată de:
— calitatea instrumentului de măsură;
— rigurozitatea aplicării tehnicilor și instrumentelor;
— condițiile favorizante pentru actul de măsurare.

Cum spuneam mai înainte, actul de măsurare constă în asocierea unor simboluri obiectelor, evenimentelor sau persoanelor conform unor reguli precise (3). De exemplu, dacă spunem: Adriana are 15 ani; persoanei care este Adriana i-am măsurat vîrsta, asociindu-i simbolul 15. Unitatea de măsură este anul iar pentru asocierea acestuia cu simbolul 15 avem rezultatul măsurării: „15 ani" (nr. 1).



Raporturile actului de măsurare cu evaluarea și aprecierea pot fi reprezentate ca mai jos: (nr. 2).



(După I.T. Radu)

În domeniul măsurării, una dintre reguli este cea care se referă la determinarea unității de măsură. În cazul educației fizice și sportului, unitățile de măsură cel mai des utilizate sînt nu numai cele care măsoară spațiul și timpul,

ci și cele care vizează înscrierea de goluri sau obținerea de puncte. Cu toate acestea, există dificultăți în ceea ce privește măsurarea în educație fizică și sport, deoarece măsurarea este **indirectă** și **relativă.**

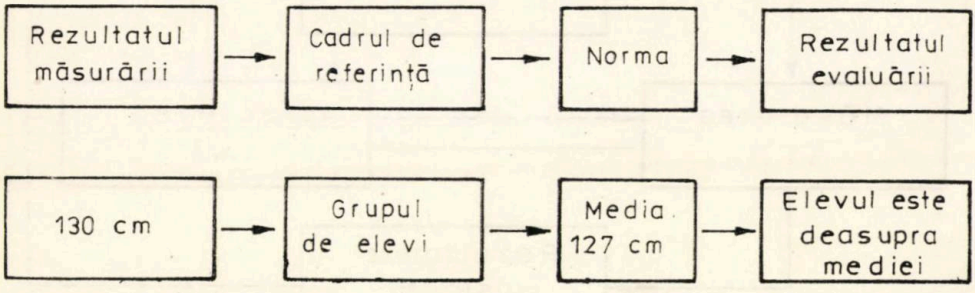
Indirectă, deoarece nu se măsoară obiectul în sine, ci manifestarea sau caracteristicile sale. **Relativă,** pentru că nu putem măsura toate posibilitățile unui subiect. Fiecare om are resurse care nu sînt măsurabile și nu se evidențiază într-o examinare.

Iată, deci, că măsurarea, prin datele ce le oferă, reprezintă o bază de sprijin pentru evaluare care, la rîndul său, vizează analiza și interpretarea datelor măsurătorii pentru a lua cele mai bune decizii. În acest fel, evaluarea devine o judecată de valoare cînd compară rezultatul cu un criteriu sau o normă, pentru a situa rezultatul într-un cadru de referință. Plecînd de la exemplul anterior „Adriana are 15 ani", putem să gîndim că este tînără în raport cu ansamblul populației din care face parte. De multe ori însă, stabilirea acestui tip de cadru de referință este dificil de determinat și, ca atare, se apelează la situarea subiecților în cadrul unor grupuri (de regulă, în cele din care face parte) care sînt mult mai ușor de determinat (ne referim aici la stabilirea grupurilor organizate, după criteriile vîrstei, sexului, nivelului de pregătire, clasei de studii, mediului geografic, social etc.). În această situație, și norma sau baremul ce trebuie realizat se poate stabili cu mai multă ușurință cunoscînd utilitatea calculării mediei aritmetice a abaterilor și a altor indicatori statistici necesari.

În literatura de specialitate*, se vorbește de existența a două cadre de referință utilizate pentru evaluare și anume : unul care este constituit de grupa de elevi din care face parte subiectul ale cărui rezultate vor fi evaluate ; al doilea este constituit din ansamblul obiectivelor educației fizice și sportului, la care se raportează rezultatul măsurării. Aceste două tipuri de cadre determină două tipuri de evaluare : **normativă** și **criterială,** care fac ca și instrumentele de măsurare utilizate să difere.

Evaluarea normativă, cel mai des utilizată, permite compararea performanței unui subiect cu cele ale altor indivizi din aceeași grupă, la aceeași probă. Acest tip de evaluare situează subiectul pe o anumită poziție în funcție de rangul ce i se atribuie conform unei scări, exprimată în decile, centile etc. Cum se interpretează o performanță brută obținută la o probă de control ? Să presupunem că un elev a realizat 130 cm la săritura în lungime de pe loc. Acest rezultat poate fi considerat bun, mijlociu sau slab numai dacă este pusă la punct o scară de apreciere la această probă, elaborată prin măsurarea anterioară a tuturor componenților grupului. Dacă media grupului este de 127 cm atunci putem spune că subiectul nostru a realizat un rezultat bun deoarece se situează peste media grupului. În acest fel, putem spune despre un subiect că este rapid, puternic, scund etc., numai în raport cu un reper cunoscut. Evaluarea normativă se poate prezenta ca în schița de mai jos : (nr. 3).

* Op. cit. pag. 12.



— **Evaluarea criterială** are ca prim pas în realizarea ei stabilirea nivelului la care se situează un elev sau un sportiv față de obiective. Acest tip de evaluare precede evaluarea normativă. Putem spune că evaluarea criterială nu situează capacitatea unui elev în relație cu capacitățile celorlalți elevi care compun grupa respectivă, că nu determină nevoile singulare ale elevului sau sportivului. Pentru realizarea acestui tip de evaluare sînt necesare două operații principale :

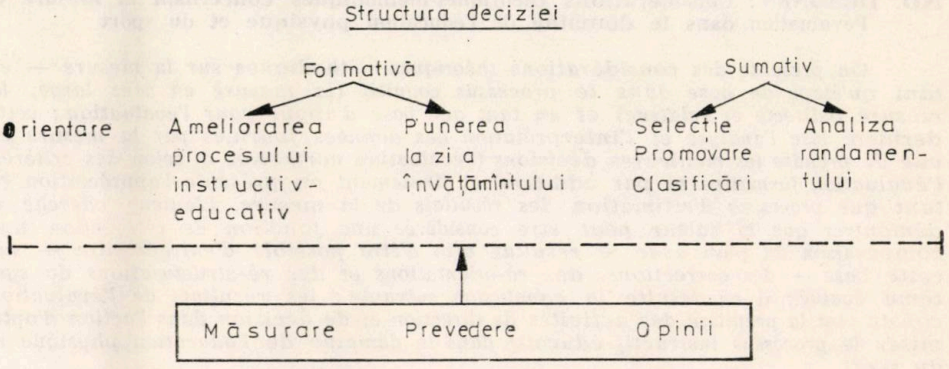
1. Formularea clară a obiectivelor procesului instructiv-educativ ;

2. Stabilirea probei de control sau a instrumentului de măsură care permite verificarea nivelului de realizare a obiectivelor respective (probe de control, teste, concursuri etc.).

Trebuie să menționăm că cele două tipuri de evaluare nu se exclud, ci, din contră, se completează una pe cealaltă, oferind o imagine a aceluiași fenomen privit din două unghiuri de vedere diferite.

Autorul canadian France Fontaine mai menționează încă două forme de evaluare și anume, evaluarea **formativă** și **evaluarea sumativă** (7). **Evaluarea formativă** este cea efectuată în scopul ameliorării procesului instructiv-educativ, prin care se caută găsirea lipsurilor și a soluțiilor de rezolvare a acestora. De exemplu, aplicarea probelor de control cu scopul de a verifica pregătirea sportivilor sau elevilor și de a descoperi părțile slabe ale capacităților acestora.

Evaluarea sumativă se referă la efectuarea unor judecăți definitive exprimate prin note sau calificative la sfîrșitul unei activități (media la educație fizică la sfîrșitul anului școlar sau al ciclului de învățămînt) — nr. 4.



În finalul oricărui proces de evaluare se efectuează o apreciere a rezultatelor în vederea luării unei decizii, de regulă, optimă.

Aprecierea se definește ca procesul de judecare a rezultatelor măsurării. Aprecierea este cea care ne arată în ce măsură au fost sau nu atinse obiectivele sau nivelul la care se situează subiectul față de scara utilizată în acest scop. Ca urmare a acestora, putem considera aprecierea ca o judecată de valoare asupra unui rezultat al măsurării. Ea poate fi adevărată, cînd reflectă adecvat datele realității, sau falsă, cînd le reflectă eronat. Asupra aprecierilor pe care le face omul pot interveni factori ca : interesul și stările subiective. (2). Prin apreciere, se ierarhizează subiecții prin mai multe procedee : locul în clasamentele concursurilor, note, puncte realizate, repetări realizate, calificative etc.

Din cele prezentate, putem considera evaluarea ca funcție de retroacțiune, o comparare a planului cu rezultatul, pentru ca, pe această bază, să se poată întreprinde corectări, reorientări și restructurări ale sistemului evaluat. Putem desprinde concluzia că rezultatele evaluării constituie premisa activităților de conducere și decizie în procesul de optimizare a procesului instructiv-educativ în educație fizică și sport. Ca atare, atît măsurarea, cît și evaluarea fac parte organică din procesul instructiv-educativ, avînd valoare de elemente reglatoare în cadrul măsurilor de optimizare a acestuia. Cunoașterea de către cadrele de specialitate a rolului și funcțiilor măsurării și evaluării determină atît înțelegerea componentelor procesului instructiv-educativ ca element structurat cu posibilități de autoreglare, cît și stăpînirea acestora ca instrumente metodologice de verificare a diferitelor ipoteze, idei sau postulate.

Desigur că cele prezentate aici constituie un punct de vedere, deschis către perfecționare și orice sugestie făcută în această direcție este considerată de către autor de bun augur.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. * * * : Dicționar de filozofie. București. Editura, științifică și enciclopedică, 1978.
2. * * * : Dicționar de pedagogie contemporană. București, Editura Enciclopedică, 1969.
3. * * * : Introduction à la mesure et a la evolution. Fascicule nr. 1, Quebec, Service general de comunication, du Ministère de l'Education, 1978.
4. MĂRGINEAN I. : Măsurarea în sociologie. București, Editura Științifică și Enciclopedică, 1982.
5. * * * : Programmes de l'enseignement à partir de 1980. Rapport sur un stage d'études à la Reinhardswalobschule, 1970, O.C.D.E., Centre pour la Recherche et l'Inovation dans l'Enseignement.
6. ȘUTEU T. : Cunoașterea și autocunoașterea elevilor. București, Editura politică, 1978.

AD. DRAGNEA : Considérations théoriques-méthodiques concernant la mesure et l'évaluation dans le domaine de l'éducation physique et du sport

On présente des considérations théoriques-méthodiques sur la mesure — en tant qu'étape de base dans le processus cognitif (la mesure en sens large, la mesure indirecte et relative) et en tant que base d'appui pour l'évaluation ; cette dernière vise l'analyse et l'interprétation des données fournies par la mesure en vue de prendre les meilleures décisions (l'évaluation normative et selon des critères, l'évaluation formative et par addition) et finalement on présente l'appréciation en tant que processus d'estimation des résultats de la mesure. L'auteur cherche à démontrer que la valeur peut être considérée une fonction de rétroaction, une comparaison du plan avec le résultat, afin d'être possible d'entreprendre — sur cette base — des corrections, des ré-orientations et des ré-structurations du système évalué ; il en résulte la conclusion suivante : les résultats de l'évaluation constituent la prémisse des activités de direction et de décision dans l'action d'optimiser le processus instructif-éducatif dans le domaine de l'éducation physique et du sport.

AD. DRAGNEA : Theoretical and Methodical Considerations on Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports

The author makes a number of theoretical and methodical considerations on measurement, a major stage in the cognitive process (measurement in a restricted sense, measurement in a large sense, indirect and relative measurement), as a landmark for evaluation. He shows that the latter aims at analyzing and interpreting the measurement data so that the best decisions are taken (the normative and criteria-based evaluation, the formative and sum-oriented evaluation) and finally at appraising, which means passing judgements on the results of measurements. The authors shows that evaluation may be considered as a function of back-action, as a comparison between the plan and the result ; on this basis corrections, reorientations and re-structuring may be envisaged of the evaluated system. Consequently, the author reaches the conclusion that the results of evaluation underlie the activities of management and decision-making in the attempts at improving the educational process in physical education and sports.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

STUDIU PRIVIND CREȘTEREA EFICIENȚEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE PRIN TRATAREA DIFERENȚIATĂ A ELEVILOR

Conf. univ. ELENA FIREA
Lector univ. GHEORGHE CÎRSTEA
și colaboratorii:
Prof. MARIA VOICU (Buzău)
Prof. ELENA VIJULAN (Tg. Jiu)
Prof. MARCEL IONESCU (Com. 30 Decembrie jud. Giurgiu)
Studenții ADRIAN BOT și CAMELIA BOT PANAIT

1. IMPORTANȚA ȘI ACTUALITATEA PROBLEMEI

Tratarea diferențiată a elevilor în lecțiile de educație fizică constituie — în etapa actuală — o orientare metodologică fundamentală solicitată de componența eterogenă a colectivelor, din punct de vedere somato-funcțional și motric.

Esența întregii activități instructiv-educative o constituie valorificarea pe deplin a disponibilităților elevilor. Rezultat al acțiunii reciproce dintre individ și societate, **diferențierea** — ca atribut al individului și **integrarea** — ca scop al acțiunii de formare a acestuia devin coordonate ale dezvoltării personalității. Diferențierea nu poate constitui un scop în sine și trebuie abordată ca o cale prin care se realizează finalitățile actului instructiv-educativ.

Instruirea diferențiată vizează adaptarea activității — sub aspectul conținutului, formelor de organizare și al metodologiei didactice — la posibilitățile proprii, la capacitatea de înțelegere, interesul și ritmul de lucru specifice unor grupe de elevi sau chiar fiecărui elev în parte. Deosebirile dintre indivizii unei colectivități pot fi **calitative,** relevînd natura și caracteristicile unor trăsături, sau **cantitative,** exprimînd nivelul de dezvoltare a unor trăsături și capacități. Unele trăsături individuale sînt relativ simple, în timp ce altele se disting printr-un grad ridicat de complexitate.

În sistemul nostru de învățămînt se folosesc, cu bune rezultate, trei moduri de organizare a procesului instructiv-educativ: **frontal, pe grupe** și **individual.** Fiecare dintre acestea prezintă avantaje și dezavantaje, ceea ce impune mult discernămînt din partea profesorilor în folosirea lor și în stabilirea raportului între acestea în lecții.

O modalitate de tratare diferențiată o reprezintă gruparea elevilor după disponibilități și rezultatele obținute, cunoscută sub numele de „grupe de nivel" (setting). În cele mai multe cazuri se creează trei grupe de nivel: una pentru cei foarte capabili, alta pentru cei cu capacități mijlocii și a treia pentru cei cu posibilități mai reduse. Acest model încearcă să realizeze, în condițiile claselor eterogene, diferențierea și chiar individualizarea formelor de învățămînt prin folosirea tehnicilor de lucru pe grupe omogene, fiind facilitată trecerea unor elevi de la o grupă valorică la alta de nivel mai ridicat.

Constituirea grupelor ridică numeroase aspecte, dintre care se impun: **criteriile de grupare a elevilor, numărul și relațiile dintre membrii fiecărei grupe în funcție de nivelul de școlaritate, conținutul și specificul activității** etc. Principalul criteriu îl constituie **nivelul bio-motric și particula-**

rităţile individuale ale elevilor, numărul cel mai eficient este de aproximativ 6—8 elevi, iar în privinţa relaţiilor apare — de multe ori — **problema liderului şi a interacţiunii acestuia cu membrii grupului şi cu pedagogul.** Intervenţia pedagogului, a cadrului didactic, trebuie să creeze o atmosferă stimulativă, în care grupul să aibă zone de libertate şi responsabilitate. În acelaşi timp, lucrul diferenţiat pe grupe de nivel presupune un plus de preocupare a cadrului didactic în sensul cunoaşterii temeinice a fiecărui colectiv de elevi şi a programării acţiunilor sub aspectul volumului, intensităţii şi complexităţii, în concordanţă cu caracteristicile fiecărei grupe, pentru creşterea eficienţei procesului instructiv-educativ.

2. ORGANIZAREA ŞI METODOLOGIA CERCETĂRII

2.1. Ipoteză şi sarcini

Avînd în vedere că sub aspectul stării de sănătate, al dezvoltării fizice şi nivelului capacităţii motrice, clasele de elevi sînt eterogene, considerăm că organizarea acestora pe grupe de nivel contribuie la creşterea eficienţei procesului de instruire şi dobîndirea unei noi calităţi privind aspectele mai sus menţionate.

Sarcinile cercetării :

a. cunoaşterea nivelului iniţial de dezvoltare fizică şi al capacităţii motrice la elevii din clasele de experiment şi martor ;

b. organizarea claselor de experiment pe grupe valorice în funcţie de datele iniţiale ;

c. stabilirea conţinutului instruirii şi programarea acestuia în funcţie de grupele de nivel ;

d. aprecierea progresului înregistrat de elevi, pe parcursul cercetării, la nivelul claselor şi grupelor, precum şi analiza acestui progres.

2.2. Metode

S-au folosit ca metode de cercetare observaţia pedagogică, documentarea, măsurători antropometrice, teste motrice, de bază fiind experimentul. Sub aspectul dezvoltării fizice s-au măsurat : greutatea corporală, statura în ortostatism, statura în şezînd, perimetrul toracic în inspiraţie şi expiraţie, capacitatea vitală. Motricitatea elevilor s-a apreciat prin aplicarea unei baterii de 16 probe : modele din S.U.V.A. pentru învăţămîntul gimnazial şi liceal la care s-au adăugat alergarea pe 30 m, alergarea de rezistenţă în timp, săritura în lungime cu elan, aruncarea mingii de oină de pe loc la distanţă, flotări, flexii şi extensii ale trunchiului, săritura în înălţime de pe loc, proba Matorin etc. Prin prelucrarea statistică s-au calculat : media aritmetică (X), abaterea standard (S), coeficientul de variabilitate (Cv) şi amplitudinea (W).

2.3. Subiecţi

În cercetare au fost cuprinşi 205 elevi (133 de eleve şi 72 de elevi) din învăţămîntul gimnazial şi liceal, clase de experiment şi martor.

2.4. Etapizarea cercetării :

— investigarea iniţială (T_1) a nivelului biomotric al elevilor din clasele de experiment şi martor : septembrie 1981 ;

— organizarea claselor de experiment pe „grupe de nivel" : sept.-oct. 1981 ;

— aplicarea experimentului : oct. 1981 — iunie 1982 ;

— testarea finală (T_2) a nivelului de dezvoltare fizică şi motrică a elevilor : iunie 1982.

2.5. Conţinutul experimentului

La clasele de experiment s-a acţionat prin diferenţierea procesului de instruire, prin mijloace, tehnologie didactică şi nivel de efort în concordanţă cu specificul de dezvoltare fizică şi pregătire motrică al celor trei grupe stabilite.

La clasele martor s-a acţionat cu acelaşi conţinut şi aceeaşi dozare a efortului pentru toţi elevii.

3. REZULTATELE OBŢINUTE ŞI INTERPRETAREA LOR

În finalul cercetării, majoritatea datelor au confirmat ipoteza experimentului. Din multitudinea acestor date ne-am oprit, în prezenta comunicare, doar la cîteva mai semnificative.

3.1. **Capacitatea vitală** (cm^3) — graficul 1 şi tabelul 1.

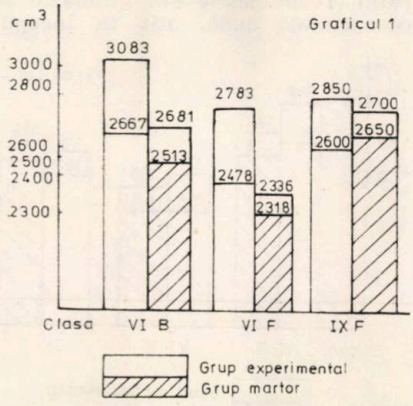
Băieţii din învăţămîntul gimnazial prezintă valori mai ridicate decît elevele, iar clasele de experiment — aceleaşi valori ridicate faţă de cele martor, mai ales în finalul cercetării (T_2). La liceu, elevele din clasa martor prezintă, la începutul cercetării (T_1), valori mai bune faţă de elevele din clasa

Tabelul 1

Ciclul de învățământ	Sexul	Clasa	$\bar{X}$			C_v		
			T_1	T_2	D	T_1	T_2	D
GIMNAZIU	B	VI exp.	2667	3083	416	19,2	17,5	47
		VI martor	2513	2681	168	14,2	13,3	0,9
	F	VI exp.	2478	2783	305	18,8	16,5	2,3
		VI martor	2318	2336	18	16,2	15,3	0,9
LICEU	F	IX exp.	2600	2850	250	11,3	8,2	3,1
		IX martor	2650	2790	140	13,2	12,8	0,4

de experiment, dar în final (T_2) situația se inversează, elevele din clasa martor înregistrînd un progres mai mic față de cele din clasa de experiment.

Graficul 1

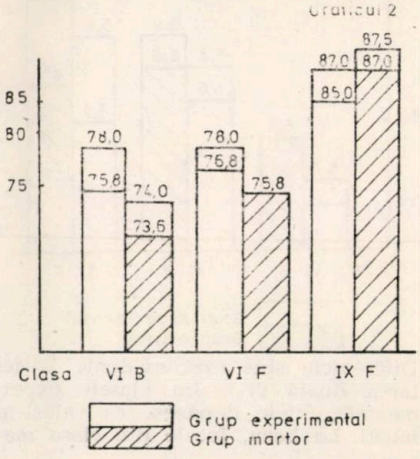


Progresul cel mai evident este obținut de băieții din clasele experimentale.

În ambele cicluri, la toate clasele, la testarea inițială (T_1) avem o omogenitate medie, care se menține și la testarea finală (T_2), pe fondul unei îmbunătățiri nesemnificative; excepție face doar clasa de experiment — fete din învățămîntul liceal.

3.2. **Perimetrul toracic în inspirație (cm)** — graficul 2 și tabelul 2.

Graficul 2



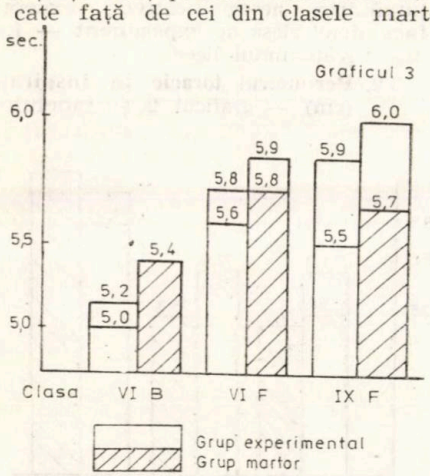
Tabelul 2

Ciclul de învățământ	Sexul	Clasa	$\bar{X}$			C_v		
			T_1	T_2	D	T_1	T_2	D
GIMNAZIU	B	VI exp.	75,8	78,0	2,2	9,2	6,3	2,9
		VI martor	73,6	74,0	0,4	5,3	7,3	2,0
	F	VI exp.	76,8	78,0	1,2	6,5	5,7	0,8
		VI martor	75,6	76,9	1,3	9,8	7,3	2,5
LICEU	F	IX exp.	85,0	87,0	2,0	15,3	13,4	1,9
		IX martor	87,0	87,5	0,5	17,2	17,2	0

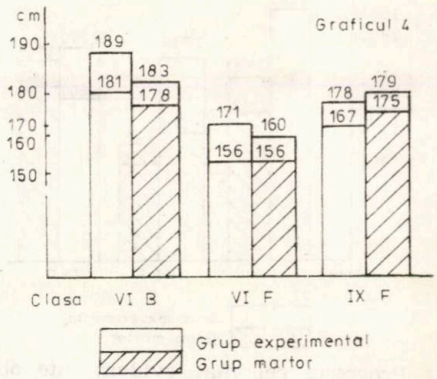
Tabelul 3

Ciclul de învățămînt	Sexul	Clasa	$\bar{X}$			C_V		
			I	F	D	I	F	D
GIMNAZIU	B	VI exp.	5,2	5,0	0,2	7,3	7,1	0,2
		VI martor	5,4	5,4	0	9,2	8,8	0,4
	F	VI exp	5,8	5,6	0,2	7,3	6,4	0,9
		VI martor	5,9	5,8	0,1	5,6	5,5	0,1
LICEU	F	IX exp.	5,9	5,5	0,4	7,0	5,0	2,0
		IX martor	6,0	5,7	0,3	9,9	8,6	1,3

Elevii din clasele de experiment, băieți și fete, prezintă valori mai ridicate față de cei din clasele martor.



Diferențele sînt mai evidente la testarea finală (T_2). La clasele experimentale, fetele depășesc ca valori pe băieți. La liceu, fetele din clasa martor au valori mai ridicate decît cele din clasa de experiment, mai ales la testarea inițială (T_1). La testarea finală (T_2), diferența se reduce considerabil. Toate clasele din gimnaziu au o omogenitate bună, atît la începutul,



cît și la sfîrșitul cercetării, iar la fetele din liceu, omogenitatea este medie.

Tabelul 4

Ciclul de învățămînt	Sexul	Clasa	$\bar{X}$			C_V		
			T_1	T_2	D	T_1	T_2	D
GIMNAZIU	B	VI exp.	181	189	8	10,8	7,2	3,6
		VI martor	178	183	5	8,2	4,7	3,5
	F	VI exp.	156	171	15	10,9	9,6	1,3
		VI martor	156	160	4	6,3	5,6	0,7
LICEU	F	IX exp.	167	178	11	1,7	0,1	1,6
		IX martor	177	175	2	6,8	7,3	0,5

3.3. **Alergarea de viteză pe 30 m** — graficul 3 și tabelul 3.

Băieții au valori mai bune decît fetele, iar cei din clasele de experiment — mai bune decît cei din clasele martor. Ultimii nu progresează, ca medie aritmetică, pe parcursul anului școlar. La testarea inițială (T_1), fetele din liceu au valori medii mai mici decît cele din gimnaziu, dar progresul este mai evident la primele, pe baza unei acționări mai eficiente obținîndu-se o îmbunătățire de 0,4 sec. La toate clasele, în ambele momente de testare, omogenitatea colectivelor de elevi este foarte bună.

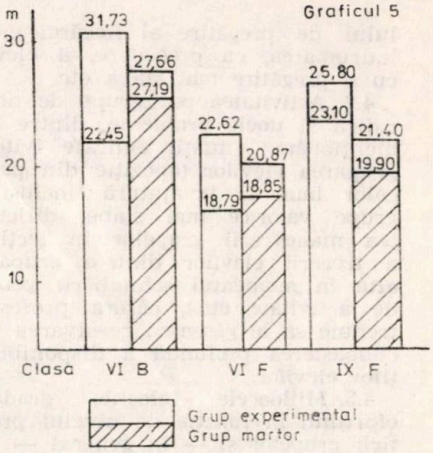
3.4. **Săritura în lungime de pe loc (cm)** — graficul 4 și tabelul 4.

Băieții au valori mai bune decît fetele, mai ales în finalul cercetării (T_2), chiar dacă cel mai evident progres (15 cm) se înregistrează la fetele din clasele de experiment din gimnaziu, urmat de cel de la clasele de experiment din liceu (11 cm). Fetele din clasa martor din liceu, cu valori mai ridicate față de cele din clasa de experiment la testarea inițială (T_1), realizează un regres al mediei aritmetice de 2 cm pe parcursul cercetării. Cu unele mici excepții, nesemnificative, și doar la începutul cercetării, toate clasele prezintă la această probă o omogenitate foarte bună.

3.5. **Aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță** — graficul 5 și tabelul 5.

Se remarcă valorile mai bune ale băieților față de fete și progresul evident mai ales al claselor de experiment, fără diferențe semnificative în acest sens. La prima testare (T_1), fetele din clasele a VI-a martor au valori mai ridicate decît cele din clasele de experiment, dar în final (T_2) situația se inversează pe baza unui progres mai mare al ultimelor. Exceptînd clasa martor din liceu, unde omogenitatea este foarte bună, la toate celelalte colective de elevi, atît la începutul, cît și la sfîrșitul cercetării, se manifestă lipsă de omogenitate la această probă.

Graficul 5



4. CONCLUZII

4.1. Activitatea pe „grupe de nivel" (valoric) rezolvă eficient o serie de probleme, cum ar fi: adecvarea volumului, intensității și complexității efortului la posibilitățile diferențiate ale elevilor din aceeași clasă; îmbunătățirea densității lecțiilor datorită ritmului de lucru corespunzător nive-

Tabelul 5

Ciclul de învățămînt	Sexul	Clasa	$\bar{X}$			C_V		
			I	F	D	I	F	D
GIMNAZIU	B	VI exp.	22,45	31,73	2,28	29,3	25,7	3,6
		VI martor	27,19	27,66	0,47	28,4	25,0	3,4
	F	VI exp.	18,79	22,62	3,83	27,6	23,7	3,9
		VI martor	18,85	20,87	2,02	32,4	28,0	4,4
LICEU	F	IX exp.	23,10	25,80	2,70	27,0	20,0	7,0
		IX martor	19,90	21,40	1,50	2,4	1,3	1,1

lului de pregătire al fiecărei grupe, îndrumarea, cu precădere, a elevilor cu o pregătire mai slabă etc.

4.2. Activitatea pe „grupe de nivel" ridică și unele probleme, dintre care menționăm : situații delicate ivite la gruparea elevilor (opoziție din partea celor buni la învățătură incluși în grupe valorice mai slabe, dificultatea manevrării grupelor în lecții și a trecerii elevilor dintr-o grupă în alta în momentul schimbării genului de activitate etc.), cărora profesorul trebuie să le găsească rezolvarea prin cunoașterea profundă a disponibilităților elevilor.

4.3. Mijloacele folosite, gradarea efortului în funcție de nivelul pregătirii grupelor și — în general — tehnologia acționării preconizată au validat ipoteza experimentului. Pe ansamblul măsurătorilor și probelor se distinge superioritatea claselor experimentale față de cele martor.

4.4. Cele mai semnificative criterii de grupare a elevilor sînt cele care vizează nivelul de dezvoltare fizică și al calităților motrice.

4.5. La probele de motricitate, cele mai mari progrese s-au înregistrat la alergarea de viteză, alergarea de rezistență, săritura în lungime de pe loc, aruncarea mingii de oină, detentă pe verticală ; cele mai mici progrese au fost obținute la testele de coordonare, mobilitate coxo-femurală și forța musculaturii abdominale.

4.6. Progresele realizate diferă de la o grupă la alta și de la probă la probă. În general, grupele de pregătire mai slabă au înregistrat cele mai mari progrese, fapt justificat și prin aceea că valorile mai slabe sînt mai ușor perfectibile. Omogenizarea colectivelor de elevi s-a realizat nu prin stagnarea valorilor superioare, ci mai mult prin progresele semnificative ale elevilor cu rezultate inițiale mai slabe.

4.7. Pe ansamblul măsurătorilor și probelor efectuate se distinge superioritatea claselor în care s-a lucrat pe grupe valorice.

4.8. Tratarea diferențiată creează la elevi un interes crescut față de propria lor pregătire, pentru promovarea din grupe inferioare în cele superioare și contribuie la activizarea elevului în procesul de instruire și la obiectivizarea, dar în același timp la individualizarea aprecierii la educație fizică.

ELENA FIREA et collab. : Etude concernant la hausse de l'efficience de l'éducation physique scolaire par le traitement différencié des élèves

L'instruction différenciée vise à adapter l'activité — du point de vue de la teneur, des formes d'organisation et de la méthodologie didactique — aux possibilités, à la capacité de compréhension, à l'intérêt et au rythme de travail spécifiques à certains groupes d'élèves ou même à chaque élève séparément. En partant de ces réalités, les auteurs ont effectué une expérimentation avec 205 élèves (133 filles et 72 garçons). On a actionné par la différenciation du processus d'instruction, par les moyens, la technologie didactique et le niveau d'effort en concordance avec le spécifique de développement physique et de préparation motrice des trois groupes d'élèves établies. On a étudié : la capacité vitale, le périmètre thoracique en inspiration, la course de vitesse sur 30 m, le saut en longueur sans élan, le lancement du ballon d'oïna à distance, sans élan. Dans l'ensemble, les résultats mettent en évidence la supériorité des classes qui ont été instruites par groupes de valeur différenciée.

ELENA FIREA and team : A Study on Enhancing Efficiency in Physical Education in Schools by Individualized Teaching

Individualized (differentiated) teaching means adjusting the respective activity (in terms of content, form of organization, teaching methods) to the possibilities, capacity and understanding, interest and working pace of a group of schoolchildren or of each pupil in part. Prompted by this idea, the authors carried out an experiment including 205 pupils (133 girls and 72 boys). The sample classes were subject to a differentiated teaching process (the teaching means and technology took into consideration the level of effort, the physical development and motive training of the respective three groups). The authors investigated the vital capacity, the thoracic perimeter (in inspiration), racing along 30 m, long jump, distance throwing of the „oina" ball while standing. The results have emphasized the advantages obtained by an individualized (differentiated) teaching.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

METODE ŞI MIJLOACE MODERNE DE ANTRENAMENT APLICATE ÎN JOCUL DE FOTBAL (I)

Prof. MARIAN BĂLŢATU

Buşteni

Realizarea marilor performanţe în fotbalul modern depinde de o serie de factori, printre care un loc de seamă îl ocupă personalitatea antrenorului, valoarea profesională, modul de gîndire al acestuia în selecţia, formarea şi instruirea echipei.

Altfel spus, de deciziile pe care le va lua acesta în diversele momente ale procesului de instruire şi de confruntare cu echipele adverse, precum şi de concepţia acestuia faţă de fenomenul fotbalistic, în general şi faţă de cerinţele şi exigenţele actuale ale acestui joc de mare popularitate.

Pentru a realiza o pătrundere reală în tainele antrenamentului modern vom trata întregul arsenal sub forma unor programe de antrenament, care sînt întruchiparea „magicei" formule: „MODELAREA ANTRENAMENTULUI LA CONDIŢIILE JOCULUI OFICIAL".

ANTRENAMENTUL

Înţelesul principal: proces pedagogic desfăşurat sistematic şi continuu, gradat, de adaptare a organismului omenesc la eforturile fizice şi psihice intense în scopul obţinerii de rezultate înalte într-una dintre formele de practicare competitive a exerciţiilor fizice.

ANTRENAMENTUL MODERN

Antrenamentul modern reprezintă totalitatea principiilor, metodelor şi mijloacelor folosite pentru a realiza pregătirea unei concepţii de joc. Formula de bază a antrenamentului modern este dată de măiestria antrenorului de a MODELA antrenamentul la condiţiile jocului oficial.

METODA DE ANTRENAMENT

a. **Înţelesul principal:** mod specific de folosire a mijloacelor şi procedeelor în vederea îndeplinirii unor sarcini determinate ale pregătirii sportivului.

b. **Observaţii şi recomandări:** metodele sînt diferenţiate în funcţie de ramura de sport, de obiectiv, de mijloacele selecţionate şi, evident, de caracteristicile aplicării lor (antrenament în circuit, antrenament cu intervale, antrenament cu îngreuire... etc.).

MIJLOCUL DE ANTRENAMENT

a. **Înţelesul principal:** actul motric specializat, frecvent corelat cu factorii igienici şi cu anumite condiţii de călire a organismului sportivului pentru obţinerea unui efect determinat în antrenament.

b. **Observaţii şi recomandări:** aplicarea lui se face în raport de specificul fiecărei ramuri sportive.

METODA ANTRENAMENTULUI ÎN CIRCUIT

Metodă de antrenament caracterizată prin aplicarea unui complex sistematic şi prestabilit de exerciţii pe care sportivul (sportivii) îl execută repetat, cu sau fără pauze, într-o succesiune şi cu o anumită intensitate.

Metoda antrenamentului în circuit este folosită în activitatea complexă a antrenamentului de fotbal pentru toţi factorii antrenamentului, pentru

toate calitățile fizice ale sportivilor. Principiul este simplu, iar rezultatele practice sînt deosebite :

— se organizează colective de jucători pe subgrupe sau ateliere ;

— se stabilesc exerciții diferite pentru fiecare subgrupă, atelier ;

— se stabilesc parametrii efortului pentru fiecare exercițiu ;

— se stabilesc pauzele între exerciții și eventualele serii de exerciții ;

— se stabilește durata efortului în numărul de repetări, secunde de execuție, metri de alergare etc. ;

— se înregistrează rezultatele și se continuă antrenamentele în serii de trei, două, una pe săptămînă, după dificultatea circuitelor, perioada de pregătire, valoarea (potența) jucătorilor și dificultatea viitoarelor jocuri.

Metoda este cunoscută și ea reprezintă așa-zisa metodă de bază în toate aspectele jocului de fotbal.

Circuitele pot fi :

— a. circuite lungi — 8—12 exerciții ;

— b. circuite medii — 4—8 exerciții ;

— c. circuite scurte — 4—6 exerciții ;

— d. circuite fizice ;

— e. circuite tehnice ;

— f. circuite fizico-tehnice.

EXERCIȚII

CIRCUIT FIZIC

1. Flotări.
2. Pe spate culcat, ridicarea picioarelor la 90°.
3. Pe spate culcat, ridicări de trunchi la 90°.
4. Culcat facial — extensii.
5. Genuflexiuni.
6. Sărituri cu genunchii la piept.

CIRCUIT TEHNIC

1. Lovirea mingii, succesiv, cu capul.
2. Lovirea (jucarea) mingii succesiv cu piciorul drept.
3. Lovirea mingii, succesiv, cu piciorul stîng.
4. Lovirea mingii, succesiv, cu ambele picioare.
5. Pe perechi, față în față, distanța de 2—3 m, — pase cu capul.
6. Pe perechi, față în față, distanța 5—10 m, pase cu ambele picioare, paralel cu solul.

Numărul de repetări este în funcție de gradul de pregătire al colectivului și perioada de antrenament.

CIRCUIT FIZICO-TEHNIC

Alternarea exercițiilor fizice cu exercițiile tehnice.

Fiecare subgrupă de jucători trece succesiv prin fiecare exercițiu.

După o anumită perioadă, exercițiile se îngreuiază și pauzele rămîn aceleași sau se micșorează în funcție de capacitatea fizico-tehnică a jucătorilor.

Se înregistrează rezultate pe etape, apoi se compară între ele. Ponderea circuitelor fizice este în etapa de pregătire fizică multilaterală, respectiv, iarna și vara, iar a circuitelor fizice-tehnice și tehnice este în perioada precompetițională și competițională.

METODA ANTRENAMENTULUI CU INTERVALE

a. **Înțelesul principal :** metoda de antrenament aplicată mai ales în sporturile ciclice (mersul, vîslitul, înotul, pedalarea, alergarea ; sfîrșitul unei faze condiționează începutul celeilalte) pentru dezvoltarea rezistenței și a vitezei, caracterizată prin fragmentarea efortului executat cu o intensitate prestabilită și întrerupt de repausuri insuficiente pentru acoperirea datoriei de oxigen a organismului.

b. **Observații și recomandări :** antrenamentul cu intervale implică parametrii de distanță, de durată, de intensitate, de repaus și de repetare a efortului.

Metoda antrenamentului cu intervale este metoda clasică, împrumutată din atletism, prin care se realizează cel mai bine antrenamentul funcțional al inimii. Pentru aceasta a și fost denumită **„metoda antrenamentului inimii“.**

Se folosește pentru dezvoltarea, îmbunătățirea vitezei, de deplasare ; atunci cînd pulsul revine în jurul plafonului de 120 de bătăi pe minut, după fiecare alergare, se produce și revenirea organismului. Cînd pulsul nu este lăsat să coboare pînă la acest plafon de 120, în funcție de valoarea sportivă a jucătorilor, repetările prin metoda antrenamentului cu intervale vor da efect de rezistență în regim de viteză.

Pentru a folosi această metodă de antrenament și de a avea rezultate superioare, profesorul, antrenorul, instructorul trebuie să cunoască STASUL EFORTULUI.

Durata efortului (din punctul de vedere al raportului pulsațiilor inimii

sub 90 de pulsaţii pe minut) — se poate lucra peste 8 ore :

a. **antrenamentul aerob :**

— între 90—110=4—8 ore ;

— între 110—130=1—4 ore ;

— între 130—150=30—60 de minute;

— între 150—170=1—30 de minute.

b. **antrenamentul anaerob :**

— între 170—190=30—60 de secunde ;

— peste 190=sub 30 de secunde.

Reluarea alergării pe distanţe scurte : 10—20—30—50—60 m, la plafonul de 120 de pulsaţii pe minut, produce efecte de viteză pură.

Pauza care nu lasă pulsul să revină la 120 de pulsaţii pe minut produce efecte de rezistenţă în regim de viteză.

EXERCIŢII

Scopul : îmbunătăţirea şi dezvoltarea vitezei pentru fundaşii laterali+extremele+atacanţii centrali :

1. alergare în tempo de 4/4 — 60 m, pauză pînă la revenirea pulsului de 120 de pulsaţii pe minut ; apoi se reia alergarea de „n“ ori, la aprecierea antrenorului, în funcţie şi de valoarea jucătorilor ;
2. alergare în tempo de 4/4 — 40 m ;
3. alergare în tempo de 4/4 — 25 m;
4. alergare în tempo de 4/4 — 80 m;
5. alergare în tempo de 4/4 — 30 m;
6. alergare în tempo de 4/4 — 50 m.

Scopul : îmbunătăţirea şi dezvoltarea rezistenţei în regim de viteză pentru mijlocaşi şi fundaşii centrali :

1. alergare în tempo de 3/4 spre 4/4 — 200 m, pauză pînă la revenirea pulsului de 140—135—130—**125** de pulsaţii pe minut ; apoi se reia alergarea de „n“ ori, la aprecierea antrenorului ;
2. alergare în tempo de 3/4 — 600 m ;
3. alergare în tempo de 2/4 spre 3/4 — 1500 m ;
4. alergare în tempo de 3/4 — 200 m ;
5. alergare în tempo de 4/4 — 100 m ;
6. alergare în tempo de 2/4 — 2000 m.

Menţiune : pauzele dintre repetări sînt date de revenirea pulsaţiilor inimii pe minut.

METODA ANTRENAMENTULUI SPECIFIC JOCULUI DE FOTBAL

$$Rs=(V\times\hat{I}\times F)^{n}$$

Este un gen de antrenament caracterizat prin mijloace de pregătire specifică jocului de fotbal. Această metodă vizează dezvoltarea V, î, F, (viteza, îndemînarea, forţa), cumulate între ele şi repetate de „n“ ori, ceea ce=Rs (rezistenţă specifică) jocului de fotbal.

Metoda antrenamentului specific reprezintă cea mai fidelă metodă de antrenament modern. Se realizează în două forme :

1. în acţiunile cu mingea (psihofizic-tehnic-tactic) ;
2. în acţiunile fără minge (psihofizic-tactic).

Cele mai folosite mijloace ale antrenamentului specific sînt jocurile cu număr redus de jucători, de la 1×1 pînă la 11×11, (urmărindu-se cele trei momente, situaţii de joc) :

— în superioritate numerică de jucători ;

— în număr egal de jucători ;

— în inferioritate numerică de jucători ;

— combinaţiile fixe ale echipei la momentele fixe ale jocului, tactica în atac şi în apărare etc.

EXERCIŢII

1. Pe jumătate de teren, joc la două porţi 8×8 ; trei reprize a 20 de minute, pauză — 3 minute.
2. Pe jumătate de teren, joc la două porţi 6×6 ; trei reprize a 10 minute ; pauză — 3 minute.
3. Pe suprafaţa de pedeapsă a terenului, joc miuţă 5×3 ; trei reprize a 5 minute ; pauză — 3 minute.
4. Pe suprafaţa de poartă a terenului, joc miuţă 1×1, trei reprize a 4 minute ; pauză — 2 minute.
5. Joc la două porţi 11×11, două reprize a 30 de minute ; pauză — 5 minute.
6. Din afara suprafeţei de pedeapsă, tras la poartă „TORENT“, fiecare jucător 15—20 de execuţii ;

Menţiune ! Fiecare exerciţiu trebuie să fie însoţit de una, două, cel mult trei sarcini. Exemplu : jucarea mingii o singură dată, jucarea mingii de două ori, marcaj om la om pe jumătate de teren, presing la jucătorul cu mingea (de cel puţin doi jucători), marcarea unui gol numai din afara suprafeţei de pedeapsă şi numai cu capul şi din vole din suprafaţa de pedeapsă, la trei goluri se schimbă portarul etc.

METODA ANTRENAMENTULUI CU ÎNVINGEREA GREUTĂȚII PROPRII

Metodă de antrenament ce reunește exerciții pentru învingerea greutății proprii a corpului și se referă mai ales la factorul fizic și urmărește realizarea unei perfecționări a mișcării corpului, a stăpînirii mișcărilor corpului în cele mai complexe situații.

EXERCIȚII

1. Flotări în brațe.
2. Trageri în brațe la bara fixă sau la scara fixă.
3. Din atîrnat la scara fixă, ridicarea picioarelor la 90°.
4. Genuflexiuni.
5. Din culcat pe o parte, balansarea brațului și piciorului din partea superioară ; se schimbă apoi poziția corpului.
6. Din culcat pe spate, brațele în prelungirea trunchiului ; ridicarea concomitentă a trunchiului și a picioarelor la 45°, cu sprijin pe șezută.

Numărul de repetări se stabilește în funcție de gradul de pregătire a colectivului și perioada de antrenament.

METODA ANTRENAMENTULUI CU OBIECTE AJUTĂTOARE

Metodă de antrenament ce se aplică pentru mărirea preciziei mișcării corpului prin transfer pozitiv, cu ajutorul unor obiecte : gantere, haltere, corzi, bastoane, mingi medicinale, saci cu nisip, parteneri etc.

EXERCIȚII

1. Stînd depărtat, brațele în prelungirea trunchiului, cu gantere în mîini ; extensii spre spate și îndoiri în față.
2. Pe perechi, față în față, stînd depărtat ; împingeri în brațe.
3. Sărituri pe ambele picioare cu coarda, înainte și înapoi.
4. Din culcat pe spate, brațele în prelungirea trunchiului, cu mingea medicinală în mîini ; ridicarea trunchiului și a brațelor spre înainte pînă se atinge cu mingea medicinală vîrful picioarelor ; revenire în poziția inițială.
5. Stînd depărtat ; întinderea extensorului.
6. Flotări din culcat înainte, corpul complet întins.

Mențiune ! Numărul de repetări este la latitudinea antrenorului.

METODA ANTRENAMENTULUI GLOBAL ȘI PE PĂRȚI

Metodă de antrenament analitic, pentru un singur factor, procedeu, calitate, combinație, aspect al jocului, exercițiu, parte a exercițiului (pe părți) și este metoda jocului propriu-zis, adică metoda antrenamentului sub formă de joc. În metodica actuală, antrenamentul global este preponderent, superior ca importanță, ca valoare. De la el se pleacă construindu-se concepția de joc (nu invers).

EXERCIȚII

— sub forma acțiunilor de joc.

1. Un teren regulamentar de fotbal este împărțit de două linii în 3 zone : cele laterale de cîte 25 m, iar cea centrală de 50 m. Fiecare echipă este formată din opt jucători de cîmp și un portar (fig. 1).

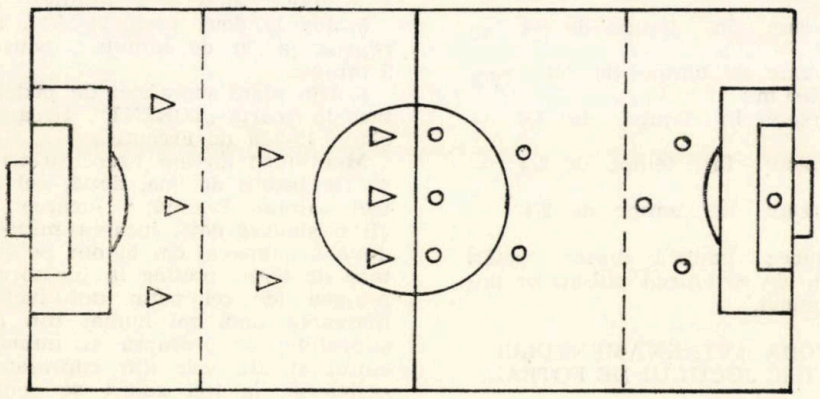


Fig. 1

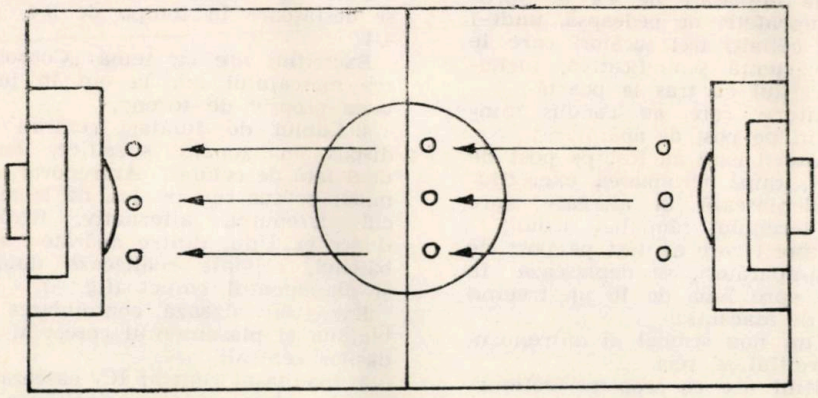


Fig. 2

Echipele se dispun astfel în zonele laterale încît să fie cîte trei apărători, iar în cea centrală — cinci atacanţi. Cei cinci atacanţi, care se află în posesia mingii, trebuie să depăşească prin pase şi driblinguri pe cei cinci atacanţi adverşi, apoi să treacă în cealaltă zonă pentru a marca gol. Cîştigă echipa care înscrie mai multe goluri în timpul stabilit dinainte. Zona din mijloc poate fi părăsită numai de către echipa aflată în posesia mingii.

2. Atac în „VAL OLANDEZ" (fig. 2) :

— trei jucători sînt aşezaţi pe linia de 16 m, cu faţa spre centrul terenului, la interval de 3—4 m între ei, avînd o minge ;

— trei jucători sînt aşezaţi pe linia de centru cu faţa la jucătorii cu mingea de pe linia de 16 m, avînd acelaşi interval de 3—4 m ;

— trei jucători sînt aşezaţi pe linia de 16 m a celeilalte jumătăţi de teren, cu faţa spre centrul terenului, avînd acelaşi interval între ei, de 3—4 m.

La semnul antrenorului cei trei jucători de pe linia de 16 m cu mingea, pasează între ei pe lungimea terenului cu viteză de 2/4 (pentru temporizarea jocului) pînă la centrul terenului unde sînt aşteptaţi de ceilalţi trei jucători care sînt semiactivi în deposedare. Jucătorii cu mingea continuă să paseze pe direcţia porţii cu viteză de 3/4 încă 20—25 m, mărind

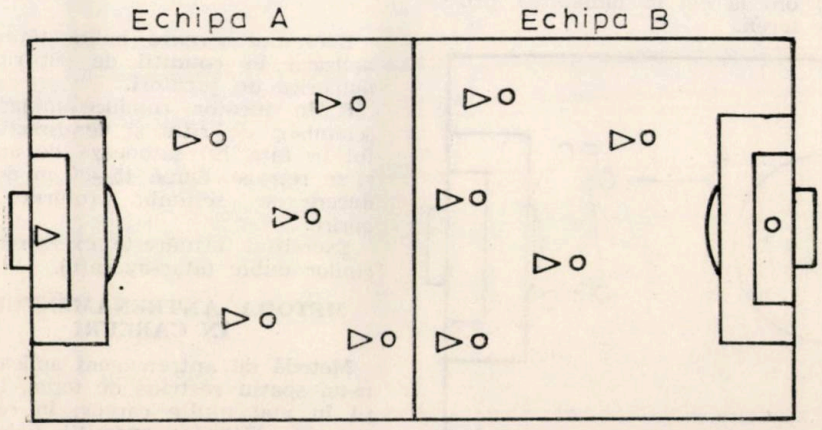


Fig. 3

viteza de deplasare de 4/4 în apropierea suprafeței de pedeapsă, unde-i așteaptă ceilalți trei jucători care le opun rezistență semnificativă, încheind exercițiul cu tras la poartă ;

— jucătorii care au condus mingea rămîn pe post de apărători ;

— jucătorii care au fost pe post de apărători, după terminarea exercițiului se deplasează în alergare spre centrul terenului rămînînd acolo ;

— jucătorii care au fost pe post de mijlocași-apărători, se deplasează în alergare spre linia de 16 m, trecînd pe post de atacanți ;

— la un nou semnal al antrenorului, exercițiul se reia.

Exercițiul are ca scop perfecționarea pasei în viteză de 2/4 ; 3/4 ; 4/4 și a finalizării în viteză de 4/4.

3. Joc la două porți : jucătorii sînt așezați ca în fig. 3 :

— cinci jucători atacanți ai echipei A sînt dispuși în jumătatea de teren a echipei B ;

— cinci jucători atacanți ai echipei B sînt dispuși în jumătatea de teren a. echipei A ;

— atacanții unei echipe și apărătorii celeilalte echipe își desfășoară jocul numai în jumătatea de teren a jucătorilor apărători ;

— jucătorii atacanți au ca sarcină să primească mingea de la coechipierii apărători din cealaltă jumătate de teren și să înscrie gol în condiții regulamentare de joc ;

— jucătorii apărători au ca sarcină să nu primească gol, să transmită mingea coechipierilor atacanți în cealaltă jumătate de teren și să facă marcaj om la om în jumătatea proprie de teren.

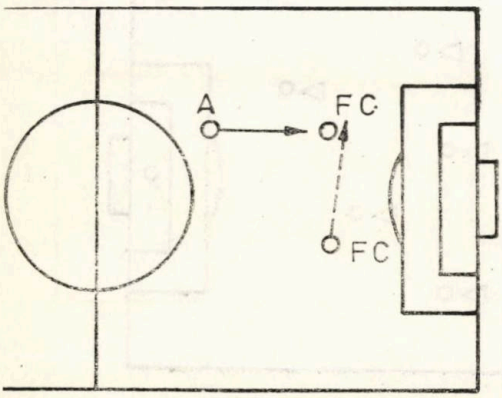


Fig. 4

FOARTE IMPORTANT ! Jocul să se desfășoare în tempo de 3/4, spre 4/4.

Exercițiul are ca temă „Consolidarea marcajului om la om în jumătatea proprie de teren".

4. Cuplul de fundași centrali este dispus în zonele specifice, lateral unul față de celălalt. Antrenorul oferă mingi pe sus sau pe jos, de la mijlocul terenului, alternativ, fiecăruia dintre ei. Unul dintre apărători atacă balonul, celălalt realizează dublajul și plasamentul corect (fig. 4).

Exercițiul vizează consolidarea dublajului și plasamentul corect al fundașilor centrali.

5. Înaintașul central IC_1 pasează puternic pe jos sau la semiînălțimea înaintașului central IC_2, care — marcat strict de un apărător — deviază mingea pe poziția viitoare a partenerului, iar acesta șutează la poartă (fig. 5).

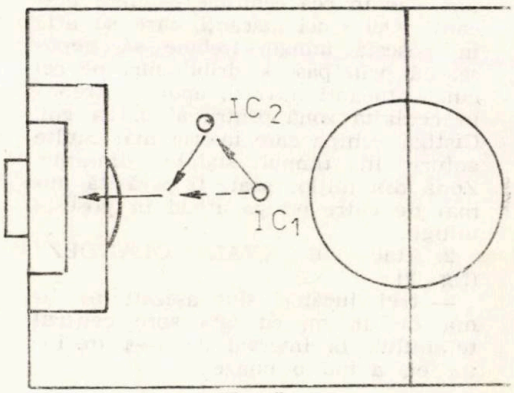


Fig. 5

Exercițiul vizează îmbunătățirea finalizării în condiții de superioritate numerică de jucători.

6. Un jucător conduce mingea cu schimbări de ritm și de direcții ; altul în fața lui tatonează de aproape și se retrage. După 15—20 m de conducere se schimbă rolurile, fără oprire.

Exercițiul urmărește exersarea sarcinilor duble (atac-apărare).

METODA ANTRENAMENTULUI ÎN CAREURI

Metodă de antrenament aplicată într-un spațiu restrîns de teren, împărțit în mai multe careuri în care se execută diferite exerciții fizico-tehnico-tactice.

Această metodă reprezintă cele mai moderne cuceriri ale antrenamentului, global şi pe părţi, folosită cu efecte multilaterale deosebite. Pentru efectuarea acestui antrenament este nevoie de 20—25 de jaloane, în funcţie de cîte careuri vrem să obţinem, pe care le plantăm din 10 în 10 m formînd un pătrat de 40 × 40 m.

În aceste mici terenuri se pot executa cele mai diferite complexe de exerciţii pentru tehnică şi tactică, pentru pregătirea fizică şi psihică a jucătorilor de toate vîrstele şi de toate categoriile de clasificare, cu efecte deosebite pentru joc.

În afara acestor argumente, faptul că jucătorii se pot aduna şi executa orice exerciţiu într-un spaţiu foarte restrîns, este un pas mare înainte în controlul şi dirijarea antrenamentului modern, ceea ce permite (fig. 6):

— organizarea rapidă a colectivului în formaţii;

— schimbarea deosebit de rapidă a formaţiilor;

— realizarea problemelor factorilor fizic, tehnic, tactic atît separat, cît şi combinate între ele;

— schimbarea în timp şi cu eficienţă maximă a partenerilor în diferite exerciţii;

— un foarte bun control al efortului jucătorilor, efectuat de medic şi antrenor, împreună cu echipa tehnică;

— aplicarea unor teme, sarcini, aspecte ale jocului şi antrenamentului într-o formă variată, deosebită, simplă, eficientă din toate punctele de vedere.

EXERCIŢII

Jocul 1 × 1 se poate desfăşura în mai multe forme, după cum urmează:

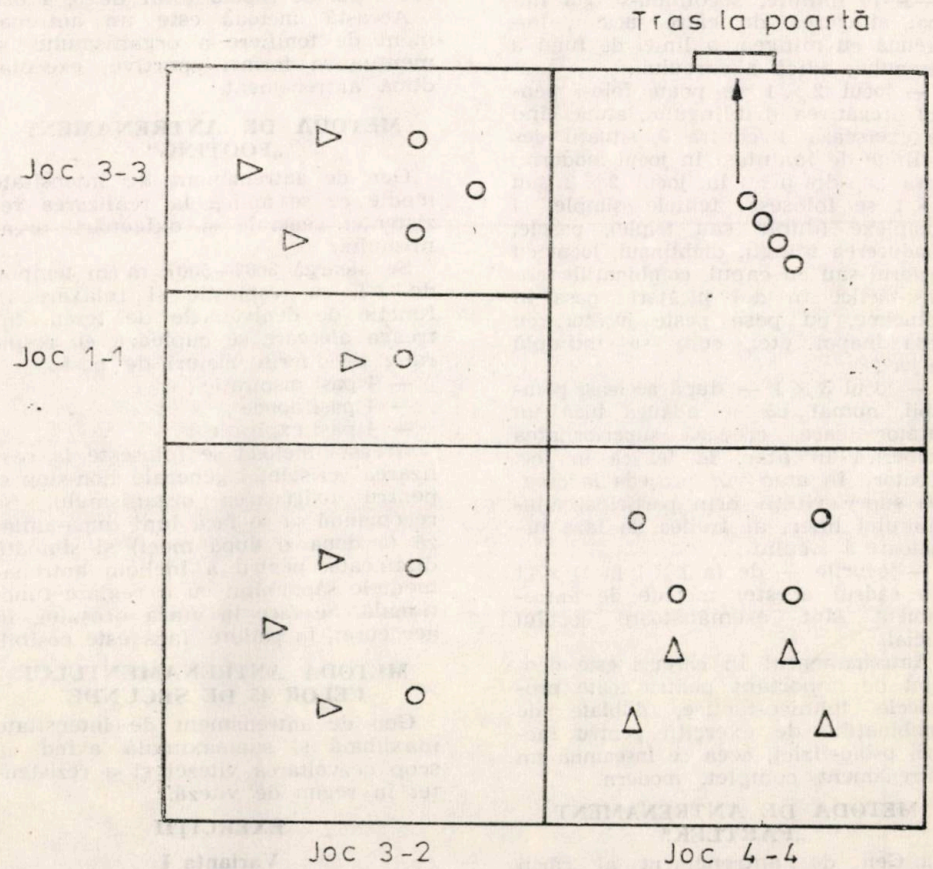


Fig. 6

Varianta I :

— un jucător cu mingea stă pe linia de fund, iar pe cealaltă latură, la o distanță de 10 m se află un alt jucător. Un jucător este atacant, celălalt — apărător. În momentul în care jucătorul cu mingea pleacă, apărătorul iese la atac, căutînd să-l deposedeze de minge.

Jocul 1 × 1 se desfășoară pe diferite teme, mergînd pînă la jocul liber, în care jucătorii se manifestă cu întreaga lor valoare. Se joacă 5, 10, 15, 20 de atacuri etc. pentru fiecare jucător cu mingea, schimbîndu-se apărătorii la fiecare cinci atacuri, pentru a avea variație în opoziția apărătorilor, cum se întîmplă în jocul propriu-zis.

Varianta a II-a :

— se joacă 1 × 1 normal, timp de 3—5—10 minute, socotindu-se gol numai atingerea de către jucător, împreună cu mingea, a liniei de fund a terenului, adică a careului ;

— jocul 2 × 1 se poate folosi pentru pregătirea driblingului, atunci cînd se exersează 1 contra 2, situații des întîlnite de înaintași în jocul modern ; pasa „un-doi-uri" în jocul 2 × 2 sau 2 × 1 se folosesc fentele simple și complexe (duble sau triple), pasele, conducerea mingii, driblingul, jocul cu piciorul sau cu capul, combinațiile tehnico-tactice în doi jucători : pasa în adîncime, cu pasa peste jucător, cu pasa înapoi etc., cum se întîmplă în joc ;

— jocul 3 × 1 — după aceleași principii, numai că se adaugă încă un jucător care creează superioritatea numerică în atac, la fel ca în joc. Jucătorii în atac vor proceda la crearea superiorității prin participarea jucătorului liber, al treilea, la faza următoare a jocului ;

— jocurile — de la 1 × 1 la 11 × 11 din cadrul acestei metode de antrenament sînt asemănătoare jocului oficial.

Antrenamentul în careuri este deosebit de important pentru toate procedeele tehnico-tactice, dublate de combinațiile de exerciții pentru factorii psiho-fizici, ceea ce înseamnă un antrenament complet, modern.

METODA DE ANTRENAMENT „FARTLEK"

a. Gen de antrenament al cărui obiectiv principal este îmbunătățirea capacității motrice a sportivului, necesară obținerii rezultatelor înalte.

b. **Observații și recomandări :** se realizează cu ajutorul diferitelor mijloace proprii antrenamentelor de viteză, de forță, de rezistență și specifice fiecărei ramuri de sport.

Această metodă reprezintă metoda intermediară între metoda cu intervale și footing.

EXERCIȚII

— 800 m alergare în tempou de 2/4 ;

— 200 m relaxare, respirație + gimnastică articulară ;

— 60 m × 3, cu viteză de 4/4 ;

— complex de pregătire fizică generală (flotări, ridicări de picioare din pe spate culcat, extensii, îndoiri, rotări de trunchi, balansări de brațe și picioare, genuflexiuni, rostogoliri, sărituri) etc., de 8—10 ori fiecare exercițiu. Se repetă totul de 3, 4 ori.

Această metodă este un antrenament de tonifiere a organismului și menținerea formei sportive, executat după antrenament.

METODA DE ANTRENAMENT „FOOTING"

Gen de antrenament de intensitate medie ce se aplică la realizarea rezistenței generale și oxigenării organismului.

Se aleargă 3000—5000 m în tempou de 2/4, cu respirație și relaxare în funcție de denivelările de teren. Întreaga alergare se cuplează cu respirație pe diferite cicluri de pași :

— 4 pași inspirație ;

— 4 pași apnee ;

— 4 pași expirație.

Această metodă se folosește la realizarea rezistenței generale non-stop și pentru oxigenarea organismului. Se recomandă să se facă luni după-amiază (a doua zi după meci) și sîmbătă dimineața, pentru a încheia antrenamentele săptămînii cu o reglare funcțională. Se face în afara orașului, în aer curat, în pădure dacă este posibil.

METODA ANTRENAMENTULUI CELOR 45 DE SECUNDE

Gen de antrenament de intensitate maximală și submaximală avînd ca scop dezvoltarea vitezei și a rezistenței în regim de viteză.

EXERCIȚII

Varianta I

După pregătirea analitică a aparatului locomotor (încălzirea organismu-

lui) alergare 20, 30, 40, 45 de secunde, după particularităţile de vîrstă ale jucătorilor şi posturile deţinute în joc. Alergarea se cronometrează şi se face în viteză de 4/4, de fundaşii laterali, extreme şi atacanţii centrali şi de 3/4 spre 4/4 de fundaşii centrali şi mijlocaşi. Apoi se ia pulsul şi se trec rezultatele în tabele speciale, date în funcţie de care se reglează antrenamentul.

Varianta a II-a

Aceleaşi exerciţii ca la varianta I, combinate cu exerciţii de gimnastică şi relaxare.

Varianta a III-a

Se stabileşte o porţiune de 30 m pe care se va alerga cu viteză de 4/4 (dus-întors), cu sau fără obstacole, pînă se realizează 20, 30, 40, 45 de secunde, măsurîndu-se distanţa parcursă de fiecare jucător în parte, înregistrîndu-se norme individuale de antrenament pentru dezvoltarea vitezei şi a rezistenţei.

Efectele antrenamentului — după evaluarea pulsului :

— efecte de viteză, dacă pulsul se lasă să revină pînă la 120 de pulsaţii pe minut ;

— efecte de rezistenţă în regim de viteză, dacă alergarea se reia înainte de 120 de pulsaţii pe minut.

METODA ANTRENAMENTULUI SUB PRESIUNE

Gen de antrenament de intensitate submaximală şi maximală, avînd ca scop îmbunătăţirea unor complexe de exerciţii fizico-tehnice.

Reprezintă metoda antrenamentului individualizat pentru realizarea rezistenţei în regim de viteză, forţă sau îndemînare.

EXERCIŢII

1. Un jucător apărător — aşezat la punctul de 11 m, cu faţa spre centrul terenului —, va retransmite mingile cu capul sau cu piciorul din prima situaţie spre mijlocul terenului. Mingile vor fi transmise spre jucătorul apărător de cinci-şase jucători (fiecare jucător va avea o minge la picior) aşezaţi în semicerc, cu faţa la jucătorul apărător, avînd un interval între ei de 8—10 m şi o distanţă de jucătorul apărător de 20—25 m. La semnalul antrenorului, jucătorii — aşezaţi în semicerc — vor centra (sus, la semiînălţime, jos) spre jucătorul apărător. Cînd jucătorul apărător va respinge mingea cu capul sau cu piciorul de la primul jucător care i-a centrat, următorul jucător va centra mingea spre jucătorul apărător care va respinge iarăşi, mingea şi pregătindu-se să respingă o altă centrare. Astfel va continua exerciţiul pînă centrează toţi jucătorii din semicerc (fig. 7).

2. Acelaşi exerciţiu, dar jucătorul în presiune va fi un mijlocaş care va pasa din prima situaţie jucătorului ce i-a transmis mingea.

3. Acelaşi exerciţiu : jucătorul în presiune va fi un atacant care va avea sarcină să tragă la poartă : din vole sau stop cu întoarcere, preluare, şut la poartă.

4. Pe perechi, faţă în faţă la 2—3 m distanţă : pase continue cu latul (din prima situaţie), din alergare (în lungimea terenului) cu viteză de 2/4 — în zona I, 3/4 — în zona a II-a şi 4/4

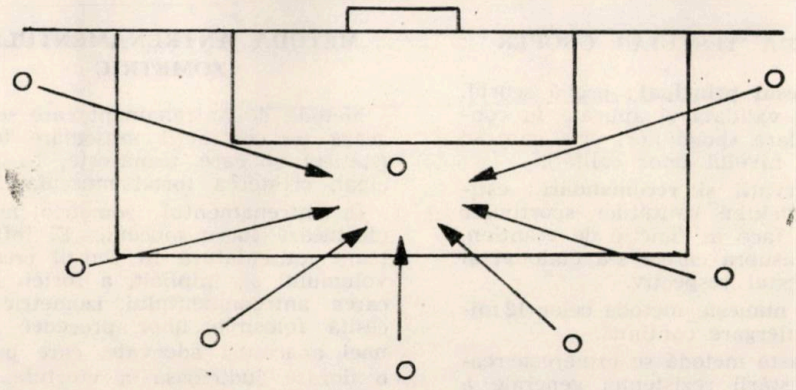


Fig. 7

— în zona a IV-a de teren. Fiecare jucător va alerga o lungime de teren cu spatele.

5. Același exercițiu: jucătorul cu fața, după cîteva pase, va încerca să treacă cu mingea de jucătorul apărător, care va încerca anihilarea jucătorului atacant și deposedarea acestuia de minge.

6. Se împarte echipa în două grupe, așezate în șir indian, la 18—20 m de poartă și interval între grupe de 10—12 m. Jucătorii, pe rînd cîte unul, vor șuta la poartă mingea care va fi trimisă de antrenor din colțul careului de 6 m. Astfel jucătorul sub presiune va fi de această dată portarul (fig. 8).

— Numărul repetărilor va fi la latitudinea antrenorului.

cității de efort. Este o metodă-mijloc-test pentru aspectele antrenamentului nespecific. Nu se testează, cu această metodă, valoarea fotbalistică a jucătorilor.

În perioadele de pregătire la munte, testul COOPER se poate trece de trei ori pe săptămînă, o zi — da, una — nu, alternîndu-l cu antrenamentul de viteză sau de rezistență în regim de viteză.

De asemenea, ori de cîte ori campionatul este întrerupt o perioadă de timp mai mare de o săptămînă, se poate trece testul COOPER ca normă de control și, în același timp, folosind testul ca unul dintre mijloacele de bază de a controla capacitatea fizică a jucătorilor.

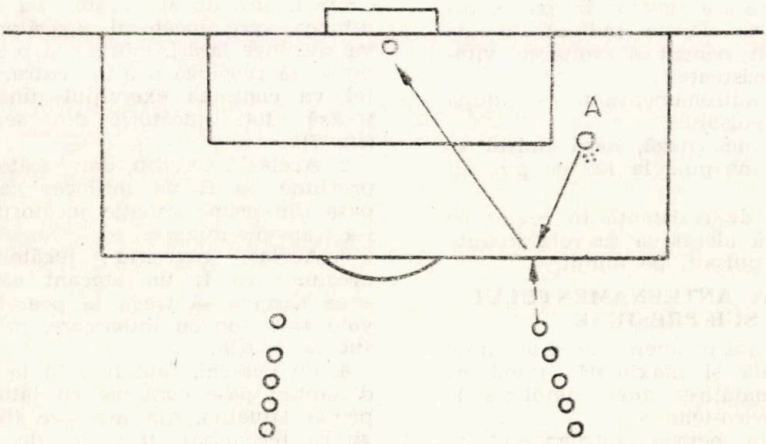


Fig. 8

METODA TESTULUI COOPER

a. **Înțelesul principal:** probă scurtă, etalonată, validată și aplicată în condiții similare sportivilor, prin care se apreciază nivelul unor calități.

b. **Observații și recomandări:** estimarea nivelului calităților sportivilor testați se face în funcție de eșantion, de seria asupra căreia s-a etalonat și validat testul respectiv.

Se mai numește metoda celor 12 minute de alergare continuă.

Cu această metodă se urmărește realizarea testării rezistenței generale a jucătorilor de fotbal și, în același timp, constituie un test real al capa-

METODA ANTRENAMENTULUI IZOMETRIC

Metodă de antrenament care se bazează pe contracții musculare tonice (statice) și care urmărește, în principal, creșterea forței musculare.

În antrenamentul izometric nu se efectuează lucru mecanic. El influențează musculatura în sensul creșterii volumului și, implicit, a forței. Aplicarea antrenamentului izometric necesită folosirea unor procedee și a unei aparaturi adecvate, care permit o dozare judicioasă a efortului. Întrucît efortul nervos, cardiovascular și metabolic este intens, se recomandă ca

el să dureze puţin (secunde), să se asigure pauzele necesare restabilirii şi supravegherea medicală.

Datorită valorii rezultatelor acestei metode, fotbalul a preluat părţile esenţiale adaptîndu-le la specificul jocului. În fotbal se impune un efort dinamic. Faţă de această situaţie, metoda specifică de antrenament izometric a trebuit să fie combinată cu metoda de antrenament izotonic.

EXERCIŢII

1. Stînd depărtat, cu faţa la perete : presiune în palme la perete — 6 secunde, pauză — 6 secunde. Se repetă de 4—6 ori exerciţiul.

2. Din atîrnat la scara fixă : tragere în braţe, rămînînd în această poziţie 6 secunde, revenire în atîrnat — 6 secunde. Se repetă de 4—6 ori.

3. Din stînd depărtat : ridicarea pe vîrfuri, ducerea braţelor lateral, pumnii strînşi, rămînînd în această poziţie 6 secunde, revenire în stînd depărtat — 6 secunde. Se repetă de 4—6 ori.

4. Pe perechi, stînd depărtat, faţă în faţă, braţele întinse în faţă şi prinşi de braţe ; trageri în braţe — 6 secunde, pauză — 6 secunde. Se repetă de 4—6 ori.

5. Pe perechi, stînd depărtat, faţă în faţă, braţele întinse în faţă oblic sus : presiune pe palme — 6 secunde, pauză — 6 secunde. Se repetă de 4—6 ori.

FOARTE IMPORTANT !

— Exerciţiile izometrice se execută la sfîrşitul lecţiilor de antrenament.

— Nu se inspiră şi nu se expiră în timpul exerciţiilor izometrice.

— Toate exerciţiile de împingeri şi trageri, combinate cu relaxare şi respiraţie, cu alergare sau chiar exerciţii tehnice, produc în final efecte vegetative şi funcţionale deosebite.

Deci, se poate spune că antrenamentul izometric are ca scop reglarea funcţiilor vegetative (respiraţie şi circulaţie) şi reglajul funcţional (funcţia de locomoţie, funcţia de vorbire, funcţia de prehensiune etc.) ce nu pot fi influenţate voliţional.

În jocul de fotbal se utilizează această metodă combinată (izometrică-dinamică) în perioadele de pregătire la munte şi în toată perioada competiţională, o dată pe săptămînă — marţi.

METODA ANTRENAMENTULUI IZOTONIC

Metodă de antrenament care se bazează pe contracţii musculare fazice şi care urmăreşte dezvoltarea calităţilor fizice (motrice).

Caracteristica antrenamentului izotonic o constituie scurtarea muşchiului sau cedarea contracţiei — efectuarea unui lucru mecanic. Metodica antrenamentului izotonic variază în funcţie de sarcinile urmărite privind dezvoltarea calităţii fizice — viteza, forţa, rezistenţa.

EXERCIŢII

Dezvoltarea vitezei

1. Alergarea cu start lansat, 10 × 10—15 m în tempo de 4/4.

2. Alergare cu paşi încrucişaţi, 10 × 10—15 m în tempo de 4/4.

Dezvoltarea forţei

3. Alergare cu genunchii peste orizontală, 10 × 10 secunde, în tempo de 4/4 ;

4. Culcat pe spate, cu o minge medicinală între glezne : ridicarea picioarelor întinse la verticală, apoi ghemuirea şi întinderea pe sol, 10—15 execuţii.

Dezvoltarea rezistenţei

5. Alergare pe teren variat, 10—12 minute, în tempo de 2/4 spre 3/4.

6. Alergare pe treptele tribunei : urcare — 5 minute în tempo de 2/4, coborîre.

N. BĂLŢATU : Méthodes et moyens modernes d'entraînement appliqués au football (I)

L'auteur propose un traitement intégral du mode susceptible d'assurer une instruction complexe que possible dans le cadre de l'entraînement au football. Ce desideratum peut être compris en ce que l'on nomme le modélage de l'entraîne-

ment au football dans le conditions du jeu officiel. On présente une série de méthodes d'entraînement utilisées dans le jeu de football — en circuit, avec des intervalles, en surmontant le poids propre, avec des objects auxiliaires, l'entraînement global et partiel en carrés, l'entraînement fartlek, footing, l'entraînement des 45 secondes, sous pression, le test Cooper, l'entraînement isométrique ou isotonique. L'auteur caractérise succintement chaque genre d'entraînement et il présente quelques-uns des exercices les plus suggestifs qui permettent de résoudre de manière optimale les tâches proposées. Naturellement, les exercices présentés ne sont pas les seuls possibles pour le genre d'entraînement respectif ; chaque professeur-entraîneur est libre d'inventer une infinité d'exercices, en tenant compte du trait spécifique de l'entraînement à utiliser.

N. BĂLȚATU : Modern Training Methods and Means in Football Playing (I)

The author, concerned with a complex training in football playing, deals particularly with the modelling of football training under the conditions of official playing. For the purpose, he describes some of the football training methods in circuit, with intervals, with overcoming own difficulties, with aids, global training and partial training, in square formations, the fartlek training, footing, 45 second training, under pressure, the Cooper test, the isometric and isotonic training. The author briefly characterizes each type of training and puts forward suggestions for most adequate exercises. Of course the exercises proposed are not the only possible for the respective type of training ; each teacher and instructor is free to invent other exercises. The point is that any deviseed exercise should keep account of the specific training it is designed for.

LEGITĂȚILE TOPOERGONOMICE ALE CANOTAJULUI ACADEMIC

Prof. CORNELIU RĂDUȚ
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Topoergonomia canotajului se preocupă de componentele „locului de vîslit", care ține seamă de elementele antropometrice, în scopul dimensionării și adaptării instalațiilor interioare și exterioare ale schifului la modelul morfologic al canotorului. Adică, adaptarea reciprocă optimă între om-barcă-om, iar rezultatele fiind măsurate în indici de eficiență. Această preocupare este relativ nouă. Din punct de vedere tehnic, e adevărat, se cunosc, pe treptele evoluțiilor *construcțiilor de ambarcații*, diferite etape care reprezentau și „revoluții" în tehnica vîslitului. De exemplu, în 1838, apariția „portanților", în 1857, primul „scăunel alunecător" pe două roți, iar în 1861 „căruciorul rulant" pe patru rotițe etc. Evident, atît instalațiile interioare, cît și cele exterioare ale ambarcațiilor pentru regate s-au îmbunătățit continuu. În marea majoritate a cazurilor, *constructorii* au ținut seama de dimensiunile antropometrice medii ale indivizilor care practicau canotajul, astfel că au conceput instalațiile pe baza acestor valori. Astăzi se reclamă nevoia modificărilor la excepții.

În ultimul deceniu însă, s-au construit și s-au adaptat atît instalațiile locului de vîslit, cît și obiectele de vîslire (rama, vîsle) pînă la un nivel de mare rafinament biomecanic.

Lăsînd la o parte capitolul *materialelor* din care este construit întregul echipament tehnic al ambarcației, ne vom opri mai mult, în acest articol, asupra unor dimensiuni ale instalațiilor interioare și ale pîrghiilor din sistemul de vîslire, în dorința de a aduce unele contribuții pentru optimizarea tehnicii și îmbunătățirea rezultatelor. Respectiv, la unele elemente ale topoergonomiei canotajului. Este cert că *proiectarea* acestora presupune luarea în considerare a datelor antropometrice, adică dimensiunile canotorilor, și a mișcărilor pe care ei le execută — fără dificultate sau risipă de efort — în actul motor, nu numai cele legate de greutatea corporală sau sexul lor.

Mișcările executate de sportiv în actul de vîslire au, oarecum, limite impuse, încadrate în cifre ușor variabile datorită cerințelor eficienței biomecanice. În schimb, dimensiunile morfologice ale canotorilor, în special cele ale segmentelor corpului implicate în mișcările specifice, diferă foarte mult. Aceasta se datorește și faptului că variabilitatea dimensiunilor corpului omenesc este relativ mare, chiar și în cazul selecției unor canotori cu talie înaltă, iar posibilitățile de combinații sînt infinite.

În respectiva situație, este clar că organizarea corespunzătoare a „locului de vîslit" impune studierea și cunoașterea posibilităților fizice ale canotorului, precum și toate trăsăturile de ordin anatomic, fiziologic care delimitează capacitatea lui. Astfel, condiționînd organizarea rațională a „locului de vîslit", apare necesitatea reluării în considerație a dimensiunilor antropometrice atît cele *globale*, cît mai ales cele *parțiale* ale sportivului. În conceperea „locului"(căruciorul, șinele, palonierul etc), a „mecanismului de vîslire" (portant, furchet, ramă, vîslă), a tehnicii — care toate la un loc formează sistemul de vîslire — trebuie să se țină seamă de dimensiunile *globale*, în general, și de cele *parțiale* specifice, în special.

S-a discutat mult în practica vîslitului de *independența segmentelor*. În această privință, există două orientări științifice. *Una* susține că segmentele umane au o capacitate motrică specifică, cu alte cuvinte, fiecare segment dispune de o capacitate motrică proprie. *Cealaltă* susține existența capacității motrice ca factor cu caracter general ; mișcarea fiecărui segment presupunînd o anumită corelație (în funcție de amploarea acestei motricități), cu potențialul total al organismului. Sau, altfel spus, cel ce efectuează, de exemplu, mișcări rapide și precise cu brațele, se presupune că le efectuează aproximativ tît atît de rapid și precis și cu picioarele.

În căutarea unor date noi cu privire la problema enunțată, doi colaboratori științifici ai Universității din Pensylvania, Hanley și Massey, au efectuat cercetări în scopul cunoașterii corelației probabile a segmentelor, sub aspectul motricității lor.

Un număr de 26 de studenți urmau să execute același exercițiu timp de șase luni în orele de educație fizică, și anume : să arunce cu mîna și, respectiv, să lovească cu piciorul un disc de cauciuc avînd un diametru de 7,5 cm într-un inel așezat la distanța de aproximativ 3 m. Fiecare student putea folosi segmentul preferat.

La controlul performanțelor realizate la începutul și sfîrșitul experimentului, s-a constatat că la însușirea acelorași exerciții efectuate cu mîna, respectiv, cu piciorul, nu s-a observat o corelație nici în ceea ce privește *timpul* necesar însușirii lor, nici în ceea ce privește *nivelul* performanțelor realizate. Experimentul a confirmat, deci, punctul de vedere, că *mișcările segmentelor sînt specifice.*

Educație fizică și sport, nr. 12, 1983, pag.

Cu ocazia studiului, întreprins încă din anul 1971, referitor la posibilitatea *modelării morfologice specifice* a canotorilor (apărut în broșura Asistenței științifice la lotul olimpic), am reconfirmat unele ipoteze lansate de dr. Octavian Popescu încă în urmă cu aproape două decenii. Cu acest prilej, am demonstrat cu ajutorul profilurilor grafice că echipierii schifului de 2 + 1, campioni mondiali (1970) și deținători ai medaliei de bronz (la J.O. 1972), din punct de vedere segmentar specific actului motor, erau aproape „trași la indigo".

În susținerea acestor teze cu profund caracter științific, vine și argumentul constituirii celorlalte două echipaje participante la J.O. (1972), adică cel de S.2. f.c. (Oanță — Grumăzescu) și S 4 f.c. (Tușa — Agh — Naumencu — Papp), care, potrivit cerințelor biomecanice și ale unității dinamice, din nou prezintă foarte mari asemănări segmentare, deși în aparență ele nu sînt evidente. Nu dorim să mărim spațiul acestei secțiuni a lucrării, prezentînd din nou profilurile grafice. Desigur, specialiști interesați își pot adjudeca acest postulat prin compararea sau suprapunerea curbelor diagramelor înfățișate la capitolul modelării morfologice.

Faptul că la această monodisciplină ni se reconfirmă ipotezele și tezele ne îndreptățește să afirmăm că această cucerire științifică de concepție românească a sportului de performanță poate constitui o *lege specifică și comună canotajului*. Nu sîntem în măsură să generalizăm rezultatele acestei cercetări, dîndu-i caracter de *lege generală*, deoarece, în stadiul actual, nu am făcut studii. În orice caz, subliniem faptul că metodologia poate fi ușor aplicată în toate sporturile semimecanice (caiac, canoe, ciclism etc.) în care valorile segmentare au prioritate și se pot matematiza, exprimîndu-se în indici de aptitudine.

Cu această ocazie, fie-ne îngăduit să aducem o corectare în ceea ce privește modul de prezentare a formulei originale a *„indicelui segmentar de aptitudine"* în canotaj (ISAca) lansat de dr. O. Popescu.

Autorul inovator a prezentat-o sub forma :

$$ISA_{ca} = \sum_1^6 (b - p)$$

ceea ce vrea să însemne că : pentru fiecare segment (p) găsit se apreciază față de baremul lui (b) stabilindu-se valoarea ($b - p$) și apoi se însumează valorile obținute pe o scală etalonată original.

Subsemnatul acestor rînduri a considerat necesar să aducă o precizare la formulă, făcînd-o mai inteligibilă și corespunzătoare simbolurilor matematice actuale, ilustrînd-o în expresia :

$$ISA_{ca} = \sum 6\ p\ (d \pm b)$$

din care am înțeles că se face suma celor 6 parametri aptitudinali numai după ce se calculează diferența ($d \pm$) din baremul (b) fiecărui parametru.

Supusă unei analize matematice, formula poate fi dedusă dintr-un raționament logic :

— valoarea morfologică-segmentară poate fi reprezentată de suma celor *6 parametri* selecționați ($p1$; $p2$; $p3$; $p4$; $p5$; $p6$) ;

— pentru armonizarea valorilor și găsirea unui nivel optimal al segmentului s-au stabilit *baremuri* (cu caracter dialectic) din care să se scadă valoarea parametrului ($b - p1$; $b - p2$; $b - p3$; $b - p4$; $b - p5$; $b - p6$) sau $b - pi$; sau δpi.

Altfel spus, poate să apară :

$6b - (p1 + p2 + \ldots + p\ 6)$ adică :

$$ISA_{ca} = 6b - \sum_{i=1}^{6} pi$$

sau

$$ISA_{ca} = \sum_{i=1}^{6} \delta pi$$

Ținînd seamă în mod riguros de dimensiunile antropometrice specifice canotajului, așa cum aminteam în prima parte a acestui capitol, este tot atît de necesar să abordăm și unele *premise* ale valorificării dimensiunilor segmentare la ansamblul „locului de vîslire" și la „unitatea dinamică" și „mecanică". Deci, aspecte de ordin ergonomic.

La baza raționamentului nostru stă următoarea premisă *logică* :

„marea performanță în canotaj are un caracter triplucondițional"

Prima condiție : lovitura să fie cît *mai lungă* (L)

A doua condiție : lovitura să fie cît *mai adîncă* (A)

A treia condiție : ciclul de lovituri să fie cît *mai rapid* (R)

Tratarea factorilor condiționali

Din mecanică se cunoaște că viteza este egală cu lungimea înmulțită cu frecvența.

Care sînt aspectele lungimii loviturii?

Practic, în canotaj, *viteza de deplasare* a bărcii (*Vd*) depinde de *lungimea loviturii* (LL) înmulțită cu frecvența (∂ = niu). Matematic această relație poate fi exprimată astfel :

$$Vd = L \cdot \nu \tag{1}$$

Încercînd ,în continuare, să explicăm prima condiție biomecanică, trebuie să precizăm că deosebim două categorii de lovituri în canotaj, datorită tipurilor de ambarcații, și anume :

— lovitura la vîslă (*Lv*) ;

— lovitura la ramă (*Lr*) .

Lungimea loviturii la *vîslă* (*LLv*) depinde de lungimea *picioarelor* (*p*) și posibilitățile de depășire ale palmelor la nivelul plantei în poziția „ghemuit" (*gh*). Această teză poate fi prezentată astfel :

$$LLv = p + gh \tag{2}$$

În realitate, această relație înseamnă și *amplitudinea specifică* (*As*). Adică.

$$As = p + gh \tag{3}$$

În lungimea loviturii la *ramă* (*LLr*) însă, datorită propulsiei individuale de babord sau tribord, se adaugă (față de formula 2) și posibilitățile de *răsucire* (ρ = ro) a trunchiului ramerului în jurul axei sale, pe stînga sau dreapta (alungirea la prindere), astfel încît relația devine :

$$LLr = p + gh + \rho \tag{4}$$

Din formula 4, trebuie să explicăm că răsucirea trunchiului la prindere (ρ), la fel ca la kaiac, este egală cu lățimea bideltoidiană a umerilor *(Um)* înmulțită cu sinusul unghiului de rotație alfa (Sin α) ; această formuiă poate fi reprezentată astfel :

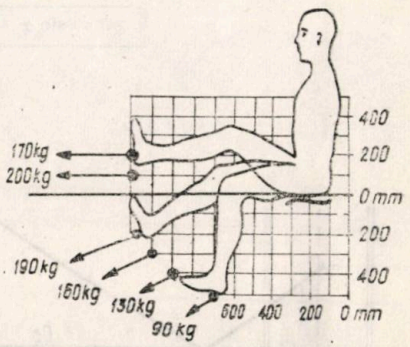
$$\rho = Um \cdot \mathrm{Sin}\alpha \tag{5}$$

Din practică și din argumentele anterioare, se cunoaște că numai „la ramă" avem de-a face cu o răsucire a trunchiului, pe stînga sau dreapta. Atunci, în formula 4 putem înlocui litera ρ(ro) cu relația formulei 5, ceea ce poate da naștere la o nouă funcție :

$$LLr = p + gh + Um \cdot \mathrm{Sin}\ \alpha \tag{6}$$

GRAFICUL NR. 1

VARIAȚIA FORȚEI DE APĂSARE A PICIOARELOR



Aceste aspecte ale modelării matematice a topoergonomiei canotajului pot fi tratate și altfel, intrînd în mai multe detalii.

Putem spune că lungimea loviturii — din punct de vedere segmentar — depinde de raportul dintre suma componentelor angajate în momentul atacului (ΣcMA) și cele din momentul degajării ($\Sigma\ cMD$).

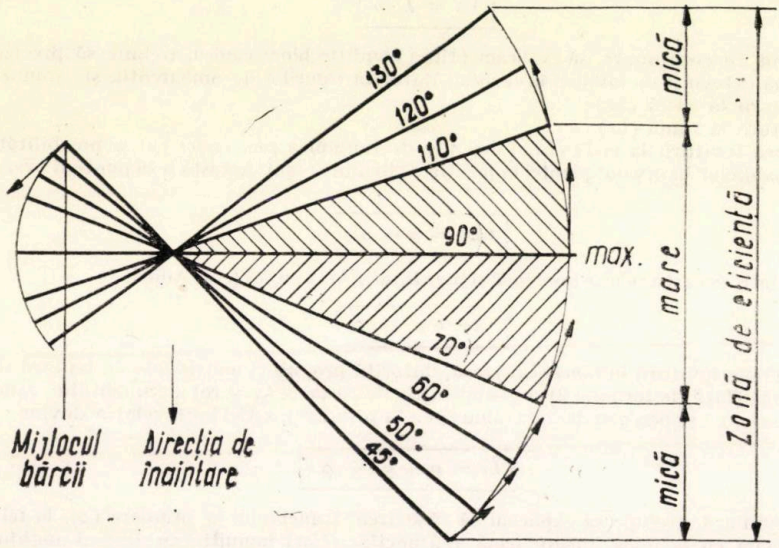
Disecînd cele două momente, arătăm că, în *faza de atac*, lungimea loviturii depinde de ghemuire (*gh*), la care se adaugă lungimea brațelor (*lbr*) și unghiul de răsucire ($\sphericalangle\ \rho$). Matematic, se poate exprima prin formula :

$$cMA = gh + lbr + \rho \tag{7}$$

Să vedem, în continuare, de ce depinde *ghemuirea la atac* (*gh*). În primul rînd, fiind condiționată de mobilitatea articulară, pe realizează pe seama unghiului dintre plantă și gambă,

GRAFICUL NR. 2

UNGHIURI DE EFICACITATE ÎN ACTUL DE VÎSLIRE

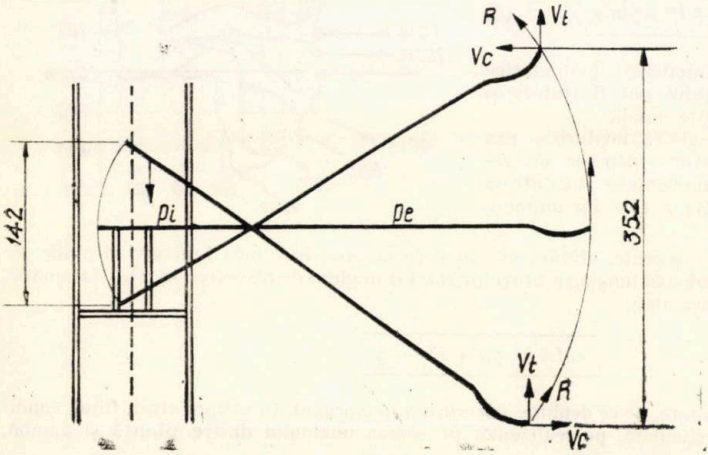


respectiv a *articulației gleznei* ($\sphericalangle ag$), plus unghiul care se naște în *articulația genunchiului* ($\sphericalangle aG$), plus unghiul format la nivelul *articulației coxofemurale* ($\sphericalangle acf$). Atunci,

$$gh = \sphericalangle ag + \sphericalangle aG + \sphericalangle acf \quad (8)$$ sau :

$$gh = \sin\alpha + \sin\beta + \sin\gamma \quad (9)$$

GRAFICUL NR. 3



pi = 117 cm } = Lr
pe = 268 cm }
Lr = 385 cm
∑mi = 153 cm
∑mi = 142 cm
∑pa = 352 cm

Din punct de vedere biomotric, aceste unghiuri au o importanță deosebită prin faptul că, în funcție de deschiderea lor, variază eficiența forței de apăsare a picioarelor în palonier. În cazul membrelor pelviene, această variație depinde în special de poziția și direcția gambei.

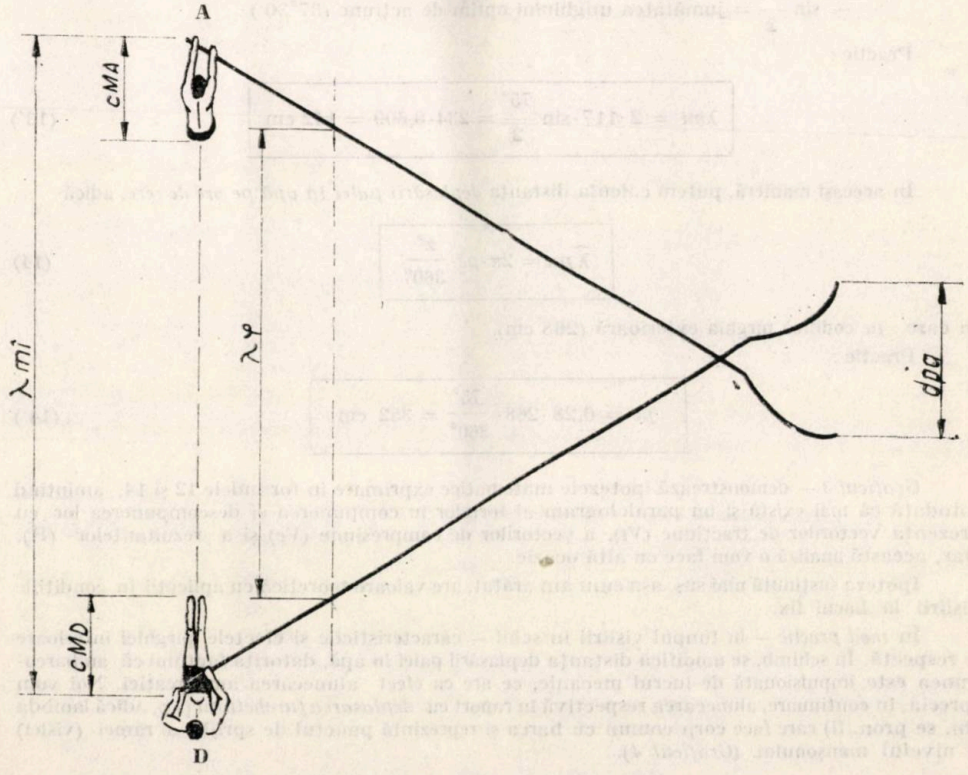
Kellermann ș.a., în „Vademecum d'ergonomie destiné à l'industrie" (Paris 1964, p. 19), demonstrează că : „Cea mai mică forță de apăsare cu ajutorul piciorului este în poziția șezînd (n.a. ca în canotaj), cu articulația genunchiului la 90°. Odată cu deschiderea acestei articulații, deci odată cu trecerea gambei de la vertical către orizontal, forța de apăsare a picioarelor crește, atingînd forța maximă atunci cînd articulația genunchiului este la circa 170—175 grade. După acest unghi, forța de apăsare a piciorului scade (*grafic 1*). Și aici variația forței este influențată de relațiile fizice ale sistemelor de pîrghii și constituie unul din domeniile de cercetare ale biomecanicii".

În privința componentelor segmentare de poziție în momentul degajării (*cMD*), spunem că aici participă lungimea picioarelor (*p*) și mărimea optimă a unghiului care se formează între coapsa și trunchi — deci, tot în articulația coxofemurală — adică, unghiul γ (gama), peste verticală ($> 90°$). Așadar,

$$cMD = p + \sphericalangle\, aef \quad (10) \qquad \text{sau}$$

$$cMD = p + \sin\gamma \quad (11)$$

În preocuparea noastră de a demonstra importanța lungimii loviturii și factorii ei condiționali, subliniem faptul că ea are, totuși, limite de *eficacitate*. Efectul pozitiv al loviturii se încadrează între *45 de grade la atac și 130 de grade la degajare*. Menționăm că în zona de eficiență a palei prin apă întîlnim trei subzone în care efectul este *maxim* (în punctul cînd rama se găsește perpendicular pe axul bărcii — la 90 de grade), apoi *mare* în subzonele 70—90 și 90—110 grade, și *mică* între 45—70 grade, în faza atacului și 110—130 grade în faza premergătoare degajării, așa cum reiese din *graficul 2*.



Din punct de vedere teoretic, se vorbește despre deplasarea mînerului în barcă sub acțiunea mișcărilor vislașului. Astfel distanța *deplasării mînerului pe arc de cerc* ($\widehat{\lambda}\, mi$) se poate calcula după formula :

$$\widehat{\lambda} mi = 2\pi \cdot pi \cdot \frac{\alpha^\circ}{360^\circ} \qquad (12)$$

în care : — $\widehat{\lambda}$ (lambda) *mi* = distanța deplasării mînerului pe arc de cerc
— α° = unghiul optim de acțiune = 75°
— $\pi = 3{,}14$
— pi = lungimea pîrghiei interioare (117 cm)

Aplicație :

$$\widehat{\lambda} mi = 6{,}28 \cdot 117 \cdot \frac{75^\circ}{360^\circ} = 153 \text{ cm} \qquad (12')$$

Noi putem calcula și *deplasarea mînerului în linie dreaptă* = $\widehat{\lambda}$ *mi* (de la atac la degajare) pe axul bărcii. Atunci :

$$\overline{\lambda} mi = 2pi \cdot \sin \frac{\alpha^\circ}{2} \qquad (13)$$

în care :

— $\overline{\lambda}\, mi$ = distanța deplasării mînerului pe linie dreaptă ;
— *pi* = lungimea pîrghiei interioare ;
— $\sin \frac{\alpha^\circ}{2}$ = jumătatea unghiului optim de acțiune (37°30′)

Practic :

$$\overline{\lambda} mi = 2 \cdot 117 \cdot \sin \frac{75^\circ}{2} = 234 \cdot 0{,}609 = 142 \text{ cm} \qquad (13')$$

În aceeași manieră, putem calcula distanța *deplasării palei în apă pe arc de cerc*, adică

$$\widehat{\lambda} pa = 2\pi \cdot pe \cdot \frac{\alpha^\circ}{360^\circ} \qquad (14)$$

în care : *pe* codifică pîrghia exterioară (268 cm).

Practic :

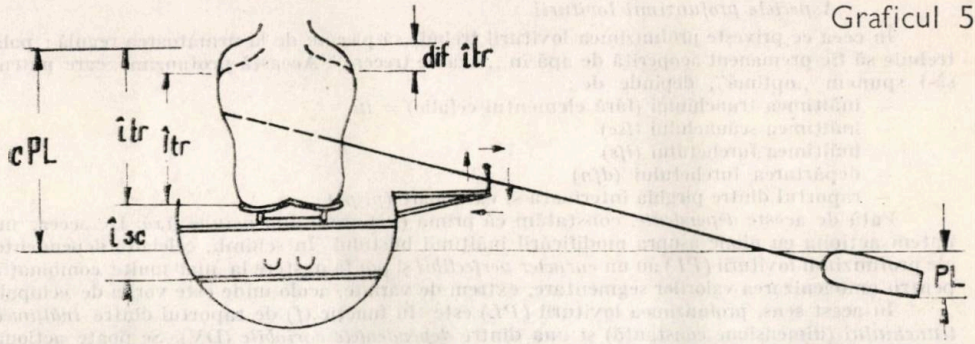
$$pe = 6{,}28 \cdot 268 \cdot \frac{75^\circ}{360^\circ} = 352 \text{ cm} \qquad (14')$$

Graficul 3 — demonstrează ipotezele matematice exprimate în formulele 12 și 14, amintind totodată că mai există și un paralelogram al forțelor în compunerea și descompunerea lor cu prezența vectorilor de tracțiune (*Vt*), a vectorilor de compresiune (*Vc*) și a rezultantelor (R). Dar, această analiză o vom face cu altă ocazie.

Ipoteza susținută mai sus, așa cum am arătat, are valoare teoretică cu aplicații în condițiile vislirii la bacul fix.

În *mod practic* — în timpul vislirii în schif — caracteristicile și efectele pîrghiei interioare se respectă. În schimb, se modifică distanța deplasării palei în apă, datorită faptului că ambarcațiunea este impulsionată de lucrul mecanic, ce are ca efect alunecarea ambarcației. Noi vom aprecia, în continuare, alunecarea respectivă în raport cu *deplasarea furchetului* ($\lambda\varphi$, adică lambda phi, se pron. fi) care face corp comun cu barca și reprezintă punctul de sprijin al ramei (vislei) la nivelul manșonului. (*Graficul 4*).

Graficul 5



În mod normal, deplasarea furchetului este cu atît mai mare cu cît deplasarea palei în apă (*dpa*) este mai mică. Deci, este în *funcție* (f) de *intensitatea loviturii*. Matematic se exprimă :

$$\lambda\varphi = f(dpa) \tag{15}$$

A — faza atacului
D — faza degajării
cMA — componentele momentului de atac
cMD = componentele momentului de degajare
mî = deplasarea liniară a mînerului
$\lambda\varphi$ = deplasarea furchetului
dpa = deplasarea palei în apă

Dar, tot așa putem spune că deplasarea furchetului este în funcție și de lungimea loviturii, adică :

$$\lambda\varphi = f_{(LL)} \tag{16}$$

iar lungimea loviturii este în funcție de componentele momentului de atac și cele de degajare :

$$LL = f_{(cMA/cMD)} \tag{17}$$

Tot așa de bine știm acum că lungimea loviturii mai depinde de raportul dintre lungimea pîrghiei interioare și exterioare. Atunci :

$$\lambda\varphi = f_{\left(\frac{pi}{pe}\right)} \tag{18}$$

În această ordine de idei, înseamnă că deplasarea reală a furchetului față de apă este egală cu lungimea deplasării lui, minus distanța deplasării palei în apă. Ecuația arată astfel :

$$\lambda\varphi_a = \lambda\varphi - dpa \tag{19}$$

În final, constatăm simplu că *lungimea loviturii* depinde de suma componentelor segmentelor angajate în momentele atacului și degajării, care nu reprezintă altceva decît indicele segmentar de aptitudine în canotaj (*ISA ct*).

Practic o reprezentăm prin formula :

$$LL = \frac{\Sigma\, cMA}{\Sigma\, cMD} = ISA\ ct \tag{20}$$

Dar, lungimea loviturii fiind în funcție de indicele segmentar de aptitudine și raportul pîrghiei interioare și exterioare, expresia devine :

$$LL = f\left(ISA\ ct \frac{pi}{pe} - dpa\right) \tag{21}$$ sau

$$LL = ISA\ ct + \frac{pi}{pe} - dpa \tag{22}$$

Aspectele profunzimii loviturii

În ceea ce privește profunzimea loviturii trebuie să plecăm de la următoarea regulă : pala trebuie să fie premanent acoperită de apă în ,,faza de trecere''. Această profunzime, care putem să-i spunem ,,optimă'', depinde de :

— înălțimea trunchiului (fără elementul cefalic) = *ităr*
— înălțimea scăunelului (*isc*)
— înălțimea furchetului (*ifs*)
— depărtarea furchetului (*dfn*)
— raportul dintre pîrghia interioară și exterioare (*pi/pe*)

Față de aceste *dependențe*, constatăm că prima (*ităr*) are o *dimensiune fixă*. De aceea, nu putem acționa cu nimic asupra modificării înălțimii bustului. În schimb, celelalte dependențe ale profunzimii loviturii (*PL*) au un *caracter perfectibil* și pot fa naștere la mai multe combinații pentru omogenizarea valorilor segmentare, extrem de variate, acolo unde este vorba de echipaj.

În acest sens, profunzimea loviturii (*PL*) este în funcție (*f*) de raportul dintre *înălțimea trunchiului* (dimensiune constantă) și una dintre *dependențele variabile* (DV). Se poate acționa și mixt, adică modificînd cîte puțin din fiecare posibilitate de combinație. Respectiv,

$$PL = f_{\frac{\text{i tr}}{\text{DV}}} \qquad (23)$$ sau

$$PL = f_{\frac{\text{i tr}}{\text{DV}}} \qquad (24)$$

În cazul unui canotor cu trunchi mic sau mediu se poate acționa pe linia uniformizării lor prin *ridicarea scăunelului* sau prin *coborîrea furchetului pe ax*. Sau : prin *apropierea furchetului* de corpul bărcii prin portant sau prin *scurtarea pîrghiei interioare*.

În egală măsură se poate acționa invers, adică prin modificarea instalațiilor interioare și exterioare ale canotorului cu trunchi înalt. aducîndu-l la același numitor cu ceilalți echipieri (*gr.* 5).

În orice caz, trebuie să reținem la acest subcapitol că avem de-a face cu doi factori. Primul este cel *uman*, care dispune de valori segmentare imperfectibile, al doilea este cel *material*, legat de construcția bărcii (arhitectura instalațiilor), susceptibil permanent la modificări.

Cu această ocazie, reamintim și problemele formei, dimensiunilor și unghiurilor palei care, de asemenea, au un cuvînt de spus la stabilirea eficienței profunzimii atacului apei de către aceasta.

Aspecte ale ritmicității ciclului loviturii

În privința ritmicității ciclului loviturii, cu componentele sale de ritm și tempou, nu vom insista prea mult, deoarece afectează mai mult sferele fiziologiei. Ceea ce dorim să menționăm se referă la faptul că *ușurința* executării ciclului loviturilor depinde de gradul și echilibrul sistemului nervos, iar *ritmicitatea* este impusă de tempoul optim specific fiecărui tip de ambarcație.

De aceea, lucrurile fiind mai cunoscute, nu vom dezvolta ideea.

În această primă etapă, am încercat să constituim modele matematice ale topoergonomiei canotajului, urmînd ca în etapa a doua, pe baza datelor care le posedăm despre canotorii de elită mondială, să cuantificăm expresiile matematice.

BIBLIOGRAFIE

1. ANGELESCU V. : Elemente de ergonomie aplicată. Ed. Politică, 1971.
2. BACIU C. : Anatomia funcțională a aparatului locomotor. Ed. Stadion, 1972.
3. DONSKOI D. : Biomecanica exercițiilor fizice. Ed. Tineretului, 1959.
4. ILIESCU A. : Biomecanica exercițiilor fizice. Ed. C.N.E.F.S., 1968.
5. POPESCU O. : Măsurători antropometrice specifice în kaiac-canoe. Editat de FRSN, 1963.
6. RĂDUȚ C. : Contribuții la modelarea cibernetică a pregătirii sportivilor de performanță rev. E.F.S. 10/71
7. RĂDUȚ C. : Modele topoergonomice în ,,Sinteze olimpice la canotaj 1972 și 1974'' (Broșură CCEFS).
8. RĂDUȚ C. : Legitățile topoergonomice ale canotajului (Broșură CCEFS 1978).
9. RĂDUȚ C. : Morfometria specifică-lege a performanțelor. Rev. EFS nr. 2/1981.
10. RĂDUȚ C. și colab. : Bazele științifice ale ergonomiei, Ed. medicală 1982.
11. SILEȚCHI M., CURTA L. : Modelarea matematică a proceselor sociale, Ed. Acad. RSR 1972

C. RĂDUȚ : Les conditions ergonomiques du canotage académique

Dans le cadre de la topoergonomie du canotage, qui s'occupe des composants du „lieu de ramer" en tenant compte des éléments anthropométriques en vue de dimensionner et d'adapter les installations intérieures et extérieures du skif au modèle morphologique du rameur, c'est-à-dire l'adaptation réciproque homme-canot-homme, l'auteur insiste dans cet article sur certaines dimensions des installations intérieures et sur les leviers du système de ramer, en vue de contribuer à l'optimisation de la technique et d'améliorer les résultats. Dans ce sens, l'auteur apporte une correction à la formule de l'indice segmentaire d'aptitude (ap. au dr. O. Popescu), en partant de la supposition selon laquelle la grande performance dans le canotage a un caractère triplement conditionnel : 1) le battement doit être aussi long que possible) ; 2) le battement doit être aussi profond que possible ; 3) le cycle de battements doit être aussi rapide que possible. Ces trois facteurs conditionnants sont déterminés à l'aide de 24 équations et 5 graphes, en insistant sur le premier facteur conditionnel.

C. RĂDUȚ : Topoergonomic Rules of Rowing

Concerned with the topoergonomy of rowing — which deals with the components of the „place of rowing" by keeping into account the anthropometrical elements with a view to dimensioning and adjusting the inner and outer elements of the skiff to the morphological model of the rower (i.e. the mutual adaptation man-boat-man) — the author brings out certain dimensions of the inner elements and of the levers part of the rowing system wishing to contribute to improving the relevant techniques and naturally the results obtained. For instance, he corrects the formula of the segmentary pointer of the aptitude (i.e. the aptitude dr. O. Oprescu), starting from the premise that high performance in rowing is conditioned by three factors : 1) the stroke should be as long as possible ; 2) the stroke should be as deep as possible ; 3) the cycle of strokes should be as rapid as possible. In support of his argumentation he makes use of 24 equations and 5 graphs, laying heavy stress on the first of the above-mentioned factors.

ÎNVAŢAREA TEHNICII PROCEDEELOR DE CONDUCERE A SANIEI DE SIMPLU ŞI DUBLU

Prof. ION MATEI

C.S.Ş. Predeal

Coborîrea cu sania pe o pîrtie special amenajată diferă de săniuşul obişnuit, practicat pe derdeluşuri, drumuri de munte sau străzi. Însăşi construcţia saniei de pistă este diferită, fiind adaptată condiţiilor de alunecare pe gheaţă într-un traseu cu viraje taluzate şi combinaţii specifice. De asemenea, poziţia de stat pe sanie şi modul de conducere este diferit, scopul fiind obţinerea unei viteze maxime de coborîre. De-a lungul anilor metodica învăţării coborîrii cu sania sportivă a suferit modificări în sensul perfecţionării metodelor, selecţionării mijloacelor şi condiţiilor organizatorice. Azi nu mai este neapărat nevoie de trecerea prin etapa săniuşului, copiii putînd învăţa să coboare direct pe pîrtie (respectînd, evident, anumite cerinţe legate de alegerea terenului, formelor simple de ocolire şi viraje, şi a saniei (obligatoriu cea pentru copii). În absenţa unor lucrări de specialitate, tratînd această temă, în ţara noastră, ne-am propus să prezentăm observaţiile noastre.

PARTICULARITĂŢILE MORFOLOGICE, FUNCŢIONALE ŞI PSIHICE ALE COPIILOR LA DIFERITE VÎRSTE, PARTICULARITĂŢILE ACTIVITĂŢII ÎN SANIE

Cunoaşterea copilului în toate fazele dezvoltării sale constituie o condiţie indispensabilă desfăşurării unui proces instructiv-educativ corect. Aceasta cu atît mai mult cu cît instruirea în sanie începe de la vîrsta de 8 ani, iar condiţiile de practicare sînt total diferite de cele ale altor ramuri sportive (mediu, climat, viteza de alunecare, pilotarea unui vehicul, grad de periculozitate etc.).

Perioada antepubertară cuprinde copiii de la 8—10 ani. Creşterea este în general uniformă, accelerîndu-se spre sfîrşitul intervalului cînd apare pubertatea (fetele mai devreme ca băieţii). Oasele sînt mai dure, rezistenţa lor la solicitările de tracţiune, presiune şi răsucire este mai bună. Musculatura este în continuă dezvoltare, ceea ce determină o îmbunătăţire a staticii. Totuşi, este necesar pentru protecţia coloanei vertebrale, purtarea unui brîu la mijloc pe timpul coborîrii cu sania. Între dezvoltarea somatică şi cea funcţională apare o disproporţie, în special privind aparatul cardiovascular. Creşterea în înălţime determină unele dificultăţi în menţinerea echilibrului (atenţie la lucrul pe uscat în alegerea mijloacelor). Viteza de reacţie este bună, în schimb forţa şi rezistenţa sînt slab dezvoltate. Trebuie să se aibă în vedere dezvoltarea musculaturii spatelui, gîtului, abdomenului, flexorilor şi extensorilor braţelor, adductorilor şi extensorilor picioarelor. Multă atenţie la volumul de coborîri şi alegerea porţiunii de pîrtie pe care se desfăşoară activitatea. Efortul depus în cadrul lecţiei trebuie bine controlat se va ţine seama şi de transportul saniei de către copii la fiecare urcare. Activitatea se va baza mai mult pe un efort dinamic bine dozat.

În această perioadă sînt prezente modificări de ordin psihic creînd probleme mai ales în activitatea fetelor. Se constată o mai bună dezvoltare a primului sistem de semnalizare ; aria motrică corticală se apropie de maturaţie. Mişcările devin mai precise, coordonarea este mai bună. În procesul instructiv alături de metoda demonstraţiei trebuie să apară şi cea a explicaţiei. Foarte mare grijă privind asigurarea securităţii desfăşurării lecţiei (durata 60—90 min.).

Perioada pubertară ocupă intervalul cuprins între 12—13 ani şi 15—16 ani la fete şi între 14—15 ani şi 17—18 ani la băieţi. Perioada poate fi însă mai scurtă, sau mai lungă, după durata proceselor şi fenomenelor complexe care transformă

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1983, pag.

copilul în adolescent. Creşterea în înălţime la fete, se încetineşte progresiv, în timp ce la băieţi se produce o acceleraţie compensatorie, care restabileşte raporturile ce au existat înaintea fazei prepubertare. Aparatul locomotor care în perioada precedentă a avut de suferit de pe urma discordanţei dintre creşterea înălţimii şi greutăţii corpului începe să capete vigoare. Oasele cresc mai puţin în lungime şi mai mult în grosime. Muşchii cresc în volum şi forţă, funcţiile motoare se înviorează. Sistemul osos devine mai rezistent la acţiunile factorilor mecanici de presiune, tracţiune şi răsucire, ligamentele sînt încă slab dezvoltate. Aparenta fortificare a organismului nu trebuie să ne ducă în eroare atunci cînd supunem copilul la eforturi deosebite şi la un antrenament intensiv pe gheaţă. Viteza de reacţie şi repetiţie sînt satisfăcător dezvoltate, dar forţa şi rezistenţa sînt mult rămase în urmă faţă de adult. Vor fi evitate coborîrile pe trasee foarte complexe şi volum mare de repetări în cadrul şedinţei de pregătire. Excitabilitatea şi mobilitatea ridicată a activităţii nervoase explică rapiditatea reacţiilor motrice, dar echilibrul proceselor nervoase este instabil. Copiii la această vîrstă devin uşor instabili, obosesc repede, se plictisesc uşor. Ei doresc să coboare de cît mai multe ori pîrtia şi dacă se poate cît mai de sus, caută să se facă remarcaţi, uneori prin acte de bravură deosebit de periculoase. Viteza şi pasajele cele mai dificile din traseu sînt cîmpul lor de investigaţie. Vor să obţină rezultate rapide în învăţare şi nu sînt atraşi decît de acţiuni concrete, dinamice, interesante, care le stimulează personalitatea. Se cere multă răbdare mai ales în activitatea cu fetele a căror sensibilitate va fi menajată. Dacă băieţii, uneori, trebuie să fie temperaţi, fetele în schimb vor fi în permanenţă stimulate şi încurajate. Durata lecţiei 90—100 min.

SUCCESIUNEA ÎN INSTRUIREA SPECIFICĂ COBORÎRII CU SANIA

În metodologia instruirii copiilor este necesară următoarea succesiune a etapelor de formare a deprinderilor de conducere a saniei pe pistă :

1 — Cunoaşterea elementelor care compun sania, echipamentul şi forma pîrtiei. Acomodarea cu sania şi alunecarea pe gheaţă. Poziţia de bază de stat pe sanie.

2 — Deprinderea de coborîre în linie dreaptă, în poziţia de bază, derapajul, frînarea, oprirea şi comportamentul în caz de răsturnare. Schimbări de direcţie, ocolirea pe o curbă largă netaluzată.

3 — Deprinderea de a conduce sania pe curbe şi viraje uşoare, folosind coordonări simple.

4 — Unificarea tuturor elementelor în coordonarea globală (tehnica combinată de concurs), în scopul unei evoluţii cursive şi sigure.

5 — Consolidarea deprinderilor prin parcurgerea integrală şi repetată a unei pîrtii adaptată ca lungime şi grad de dificultate vîrstei copiilor. Adaptarea progresivă la viteză, mărirea preciziei şi siguranţei. Deprinderea de a conduce sania de dublu.

Formarea deprinderilor de a conduce sania sportivă este redată succint pentru a sublinia ideea metodică de bază a învăţării, cele cinci etape reprezentînd „treptele" prin care se asigură „învăţarea progresivă", aplicabilă în cazul învăţării oricărui element tehnic, a unuia, singular sau a mai multor elemente (învăţarea concomitentă). Învăţarea progresivă prin parcurgerea acestor 5 etape impune respectarea unor cerinţe metodice printre care menţionăm :

— Luarea tuturor măsurilor posibile pentru asigurarea securităţii copiilor în desfăşurarea lecţiei sau antrenamentului (echipamentul : cască, cotiere, genunchiere, brîu de protecţie a rinichilor ; pregătirea pîrtiei, mijloacele de semnalizare ; asistenţa sanitară etc.).

— Utilizarea unui material adecvat vîrstei începătorilor şi a unui traseu simplu pentru primele alunecări. Decizia asupra folosirii sau nefolosirii chingii în conducerea saniei se ia de la început, după o urmărire atentă a elevului.

— Abordarea gradată a elementelor care compun o pîrtie (învăţarea sistematică), creşterea progresivă a vitezei. Dozarea vitezei constituie un ajutor în însuşirea corectă a tehnicii.

— Conducerea saniei pretinde o manifestare complexă a tuturor calităţilor motrice, abilitate, gîndire promptă, variată, dublată de precizie în rezolvarea oricărei acţiuni. Manifestarea personalităţii copilului nu trebuie îngrădită, ci stimulată în măsura în care acţiunile întreprinse nu generează o evoluţie riscantă cu consecinţa răsturnării.

— Învățarea presupune consolidarea deprinderilor tehnice aceasta realizîndu-se de cele mai multe ori în condiții stereotipe, determinată de unicitatea formei pîrtiei (constanța și continuitatea stimulilor etc.). Alternanța pasajelor de lucru pe pîrtie este absolut necesară.

— Creșterea treptată a cerințelor este o necesitate în activitatea cu copiii. O atestă capacitatea lor de mișcare, plasticitatea celulelor nervoase, receptivitatea și mai mica manifestare a instinctului de conservare.

— Demonstrația este esențială. Copiii trebuie să aibă mereu în față modelul. Explicațiile vor completa demonstrația, folosind un limbaj simplu, cu referiri la esențial.

— Cît mai multă alunecare, cît mai multă repetiție, Se va renunța la practicarea exclusiv analitică, pe trasee scurte și la viteză redusă, repetarea pînă la saturație a unor mișcări descompuse din diferite procedee tehnice, stimulîndu-se continuu coordonările specifice în conducerea saniei și evoluția globală. Tehnica combinată se va însuși după ce începătorii vor deprinde coordonările simple de conducere. O atenție deosebită se va acorda rolului conducător al capului (mișcarea de anticipație).

— Stăpînirea tehnicii de bază este determinantă. Lipsurile în această direcție frînează progresul, duc la plafonare, iar evoluția pe pîrtiile actuale (din ce în ce mai complexe) nu este sigură.

— Cauzele care duc la apariția greșelilor în execuția unor procedee tehnice pot fi înlăturate. Ele se datoresc materialului necorespunzător (sanie prea grea, prea rigidă sau flexibilă etc.), terenului de lucru impropriu, carențelor pregătirii fizice, neconcordanței dintre nivelul pregătirii atins de elev cu dificultatea traseului (abordarea unor viraje foarte pretențioase de la început), imaginii insuficient de clară asupra procedeului care urmează a fi executat (spre exemplu mișcarea de forfecare a picioarelor — unul execută o tracțiune, celălalt o presiune, modul de intrare sau ieșire din viraj etc.), lipsei repetiției și continuității în pregătire etc. În corectarea greșelilor este necesar să se respecte următoarele indicații : deosebirea greșelilor fundamentale, care denaturează mecanismul de execuție al unui procedeu (de exemplu poziția incorectă de stat pe sanie, sau intrarea greșită în viraj care determină corecții pe arcul de ocolire și ieșirea defectuoasă din viraj etc.), de cele secundare ; poziția generală a corpului, coordonarea mișcărilor efectuate de diferite segmente și părți ale corpului, anticiparea capului, repartizarea corectă a greutății corpului, cursivitatea și finețea execuției, decizia, simțul tactic.

— A desfășura un proces de instruire modern înseamnă, în primul rînd, să se pornească de la elemente de conținut (pregătire fizică, tehnică, tactică, psihologică), tratarea factorilor în lecție făcîndu-se în strînsă interdependență. Apoi, toate sfaturile date elevului, procedeele recomandate, corectările făcute, trebuie să concure în a-i da în toate etapele învățării o eficacitate și siguranță maxime.

— Accelerarea procesului învățării este posibilă printr-o organizare mai bună a activității, prin mărirea randamentului de lucru, prin cunoașterea cît mai temeinică a elevului, prin eliminarea tuturor factorilor care generează superficialitatea și lipsa de concentrare.

Nu putem încheia acest subcapitol, înainte de a reaminti celor care se ocupă de instruirea copiilor sau începătorilor în sanie, că au datoria și obligația morală de a se ocupa de creșterea armonioasă a elevilor lor sub toate aspectele și răspunderea de integritatea fizică a fiecăruia.

ETAPELE FUNDAMENTALE ALE INSTRUIRII SPECIFICE

Etapa I. Cunoașterea elementelor care compun sania, echipamentul, aspectul diferitelor componente ale pîrtiei (semiviraje, viraje, linii drepte, culoarul mantinelat etc.) ; acomodarea cu sania și alunecarea pe gheață. Exerciții pregătitoare pentru dezvoltarea echilibrului specific. Poziția de bază de stat pe sania sportivă ; alunecări în linie dreaptă cu oprire în contrapantă.

Etapa a II-a. Învățarea tehnicii de coborîre în linie dreaptă în poziția de bază. Menținerea direcționalității, derapajul, frînarea, oprirea și comportamentul în caz de răsturnare. Învățarea tehnicii simple de schimbare a direcției saniei și ocolirea pe o curbă largă netaluzată (dreapta-stînga). Legarea a două curbe prevăzute cu o linie dreaptă de legătură. Exerciții pentru controlul încărcării patine-

lor și coordonărilor simple a brațelor și picioarelor. Parcurgerea unor trasee simple pe pîrtii naturale și artificiale.

Etapa a III-a. Învățarea tehnicii de bază de a conduce sania pe viraje taluzate, cu rază mare și înclinații variabile. Noțiuni despre intrarea în viraj, evoluția pe arcul de ocolire, coborîrea și ieșirea din viraj. Influența schimbării centrului de greutate al corpului, încărcării-descărcării tălpicilor și alternanței dintre încărcarea unei tălpici și descărcarea celeilalte etc. Continuarea consolidării coordonărilor simple. Rolul anticipării. Învățarea tehnicii simple de parcurgere a unui viraj „S", fără a avea intercalată o linie dreaptă de legătură. Legări de viraje, combinații simple de viraje. Abordarea virajelor închise. Evoluția în viteză progresivă și pe distanțe corespunzătoare vîrstei și nivelului atins de elev.

Etapa a IV-a. Învățarea tehnicii și tacticii de concurs („tehnica combinată" și inițierea în elementele de tactică simplă). Conducerea saniei pe viraje gradate ca înclinație, deschise sau închise, legări de pasaje, abordarea formelor speciale (labirint, inel, omega, variante ale liniilor drepte etc.). Învățarea startului. Rolul anticipării, variante de intrare în viraje, căutarea traseu optime, modalități de corectare a traseu și a greșelilor de pilotaj, evitarea răsturnării, sporirea cursivității și siguranței. Creșterea vitezei de parcurgere a traseului. Lărgirea bagajului de cunoștințe legate de material, pîrtie, pregătire. Participarea la întreceri.

Etapa a V-a. Consolidarea și perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice de coborîre și luarea startului. Tehnica în proba de dublu. Coborîri de omogenizare. Conturarea stilului personal al sportivului în proba de simplu. Îmbunătățirea sincronizării acțiunilor componenților dubloului. Startul în proba de dublu. Lărgirea bagajului de cunoștințe și deprinderi tehnico-tactice. Urmărirea finețe și promptitudinii în pilotaj, obținerea eficienței și siguranței optime. Dobîndirea de experiență prin coborîrea pe trasee variate și participarea la concursuri. Îmbogățirea cunoștințelor teoretico-metodice și de pregătire a materialului de concurs. Realizarea cunoașterii de sine. Stabilirea unui program tip de încălzire înainte de coborîre și între manșe, a programului individual de relaxare și refacere.

UNELE PROBLEME DE ORDIN PSIHOLOGIC ALE PROCESULUI DE INSTRUIRE ȘI PERFECȚIONARE ÎN SANIE

Învățarea conducerii saniei constituie un proces pedagogic dirijat, prin intermediul antrenorului, și nedirijat depinzînd de individ. Urcînd în sanie elevul viitor sănier se și află în posesia unor cunoștințe, sau a unor modele de acțiune pentru situațiile implicate în acțiunile de conducere (acționarea asupra tălpicilor sau chingii, cum se abordează un viraj, ce ar trebui să facă în caz de răsturnare etc.). Aceste cunoștințe furnizate de antrenor trebuie să devină prin practică deprinderi stabile. Este posibil numai dacă sportivul coboară pîrtia de mai multe ori, sistematic și metodic. În faza inițială a procesului învățării elevul parcurge o perioadă de tatonare. Indicațiilor date de antrenor se adaugă o serie de repere organice : controlul manevrelor prin eficiența evoluției și datele senzoriale. Sensul major al procesului însușirii deprinderilor de conducere este fixarea unor legături durabile între diversele acțiuni și retrosemnalele corespunzătoare, astfel încît cele din urmă să constituie o bază sigură pentru comandarea, controlul și reglarea celor dintîi.

Manifestările individuale sînt variate : la primele coborîri participă mai multe segmente corporale și mase musculare decît ar fi necesar ; consumul de energie este mare. Tensiunea emoțională ridicată, evidențiată prin rigiditatea comenzilor etc. Treptat, însă, pe măsura consolidării deprinderilor sînt obținute progrese importante. Graba pe care uneori o manifestă antrenorii în a obliga sportivii să abordeze traseul de coborîre integral (după numai 2—3 coborîri pe porțiuni) se dovedește nejustificată și dăunătoare. Chiar dacă sportivul dovedește talent. Se scapă din vedere mai ales faptul că în stadiul inițial al învățării, componenta cognitivă a activității este mai pronunțată decît în fazele ulterioare. Coborîrea reclamă în egală măsură „mînă" (promptitudine în acțiuni, finețe în execuție, coordonare a mișcărilor superioară etc.) și „reflecție" (înțelegerea situațiilor, capacitatea de a rezolva probleme dificile etc.). Or, numai cu cîteva coborîri, și acelea fragmentate și la viteză redusă, nu se poate vorbi nici de o adaptare corectă

și cu atît mai puțin de consolidări. În plus elevul își asumă multe riscuri, acționează crispat își supralicitează calitățile voliționale. Expresii întîlnite de genul: „cine nu se răstoarnă nu devine sănier" sau, „lasă-l să cadă, numai așa învață să conducă sania" nu-și găsesc rațiunea, cu atît mai mult cu cît în faza de formare acest fapt nedorit poate marca definitiv sportivul.

Etapa următoare se caracterizează printr-o marcată inegalitate a modului de lucru: în vreme ce unele deprinderi sînt mai ușor și mai bine însușite, altele se află încă departe de nivelul satisfăcător. De pildă, este posibil ca unii elevi să efectueze corect intrarea și ieșirea dintr-un viraj deschis, la o viteză medie, dar să întîmpine dificultăți într-o succesiune de viraje. Faza este asemănătoare aceleia a reacțiilor riscante din procesul de învățare nedirijat. În continuare are loc relativa uniformizare a însușirilor diverselor manevre de pilotaj precum și consolidarea deprinderilor în ansamblu. Coborîrile capătă siguranță, iar timpii înregistrați sînt superiori. În desfășurarea procesului învățării nedirijat elevul acționează pe baza principiului încercărilor repetate, cu îndepărtarea treptată a erorilor. Se disting trei faze: a reacțiilor incerte, a reacțiilor riscante și a reacțiilor certe. Este de la sine înțeles riscul pe care și-l asumă sportivul lipsit de sfaturile absolut necesare pentru începutul activității, cu atît mai mult cu cît unele deprinderi consolidate greșit greu mai pot fi corectate. Situația poate fi întîlnită și în desfășurarea antrenamentului unor sportivi avansați, cînd se caută rezolvări pentru trecerea unui pasaj dificil. Fără a se baza pe date concrete, încearcă diferite soluții, unele riscante, incertitudinea și nesiguranța însoțindu-i mult timp.

În procesul instruirii indivizii se comportă diferit. Apar o sumedenie de particularități individuale greu de grupat și a căror influențare nu poate fi făcută decît individual. Totuși, putem vorbi de unele categorii, după felul cum însușesc materialul predat:

a) Însușire rapidă, corectă și sigură a deprinderilor. Indivizii din această categorie nu aparțin aceluiași tip de structură psihică. Ca trăsături comune distingem apartenența la tipul temperamental preponderent sangvin; dezvoltarea intelectuală de nivelul cel puțin mediu; orientarea către „concret"; manifestări emoționale de tipul stenic; echilibru emoțional, o foarte bună dotare fizică.

b) Însușire rapidă, dar nesigură, cu redusă persistență a deprinderilor. Elevii manifestă o ridicată excitabilitate, exprimată printr-o mare mobilitate în comportament. Emoțional predomină manifestările de tip iritativ (hiperstenic). Deși însușesc rapid (mai ales cînd se controlează), în ziua următoare se constată că multe din elementele exersate anterior au devenit nesigure, iar în cazul întreruperilor coborîrilor, sau efectuării unui număr redus la intervale de timp, pierderile sub aspectul fixării deprinderilor sînt mari.

c) Însușire lentă, dar sigură și persistentă a deprinderilor. În această categorie intră indivizii de tip temperamental preponderent flegmatic. Deși lasă uneori impresia că nu realizează nici un progres, treptat însă se dovedește că elementele pe care și le-au însușit sînt foarte stabile, rezistînd chiar întreruperilor. După o perioadă lungă de achiziții nesemnificative se produce un adevărat salt calitativ în învățare.

d) Învățare lentă, dificilă, nesigură a deprinderilor sau mai precis, inadaptare la coborîre. Indivizii sînt diferiți fără a aparține aceleiași structuri psihice. Menționăm un nivel intelectual scăzut asociat unor slabe calități motrice; extremism: — fie prudență excesivă, fie asumarea de riscuri mari; vulnerabilitate afectivă; autocontrol excesiv etc.

Procesul de învățare presupune și adaptarea la condițiile specifice pîrtiei, alunecării, ambianței etc., dar și la atmosfera activității în genere: viața în colectiv, pregătirea în condiții dificile, privațiuni, pregătirea materialului etc. Numai un nivel ridicat de adaptare facilitează creșterea valorii sportive.

Desigur, obținerea unor performanțe deosebite nu poate fi pusă exclusiv pe seama factorilor psihici. Ele sînt condiționate de asemenea de buna stare a sănătății, de potențialul fizic și capacitatea de efort, de nivelul înalt al cunoștințelor și bagajul de deprinderi tehnico-tactice, de antrenamentul efectuat pe pîrtii diferite și în condiții cît mai variate, de activitatea competițională și experiența dobîndită în timp, de aportul echipierului (proba de dublu). Totuși, nu este exagerat să se spună că factorii psihici — reprezentați prin tendințele propensive animate de aspirația de a deveni un mare campion — constituie elementul

declanșator al luptei pentru performanțe deosebite, care nu este altceva decît lupta pentru autodepășire. Tocmai de aceea, încă din stadiul de începători, sportivii trebuie să aibă o motivație puternică, alimentată permanent pe baza progreselor înregistrate.

În drumul spre performanță al unor sportivi apare starea numită plafonare. Este vorba de o stagnare care împiedică progresul. Fenomenul este deosebit de interesant, iar acțiunile care se întreprind pentru scoaterea sportivului din această stare, pot avea sorți de izbîndă, în măsura în care se procedează cu tact și pricepere din partea antrenorului, iar sportivul este capacitat în egală măsură. Cauzele care generează această stare sînt multiple, adesea prezentîndu-se cumulativ. Din păcate se aruncă totul în spinarea sportivului, cea mai frecventă situație fiind debarasarea de el. Să enumerăm cîteva dintre ele : lipsa unei motivații puternice (sportivul simte că nu va ajunge niciodată spre piscul visat al performanței) ; nivelul staționar al rezultatelor sportive ; materialul de cursă sub valoarea adversarilor direcți ; lipsa contactului la nivel de concurs cu cei mai valoroși sportivi ; tulburări afective cu caracter depresiv sau reactiv, generate de relațiile conflictuale cu antrenorii, colegii de echipă, familie, lipsa de apreciere pe baze obiective a valorii sale în comparație cu a altora ; un antrenament nestimulativ, prost conceput și dirijat ; monotonie și lipsă de variație în pregătire etc. ; unele accidente ale căror urmări duc la instaurarea rezervei sau fricii de coborîre, uneori numai față de o anumită pîrtie ; starea de oboseală acumulată în timp ca urmare a unor antrenamente desfășurate anarhic nesupravegheate științific și medical etc.

Pentru prevenirea apariției fenomenului de plafonare sînt necesare următoarele : urmărirea atentă a sportivului, comunicarea permanentă, deschisă cu el ; efectuarea periodică a controalelor medicale și de specialitate (teste privind potențialul psiho-fizic și tehnico-tactic, evoluția în concursuri) ; desfășurarea unui proces de pregătire științific, permanent controlat ; asigurarea unor stimuli variați de antrenament atît în perioada de lucru din afara sezonului cît și în sezon ; instaurarea unei atmosfere de muncă și sociabilitate în cantonamente și deplasări ; stimularea spiritului de întrajutorare și de echipă ; rezolvarea la timp a situațiilor conflictuale și materiale, aplicarea corectă a sistemului de stimulare etc., și mai presus de toate răbdare din partea antrenorului și atitudine încurajatoare dar fundamentată pe baze obiective.

Starea de plafonare poate fi depășită numai în momentul în care sportivul este dispus să reia totul, cu răbdare, de la cap și acceptă să se supună unor eforturi suplimentare atît în pregătire cît și pentru recîștigarea încrederii în forțele proprii. Este o bătălie pe care el o duce în primul rînd cu sine.

•

I. MATEI : Apprendre la technique des procédés de guidage de la luge de simple et en couple

La méthodique d'enseignement de la descente en luge sportive a souffert, au long des années, une série de modifications en vue de perfectionner les méthodes, de sélectionner les moyens et les conditions d'organisation. De nos jours, les enfants peuvent apprendre la descente directement sur la piste. Il faut être très attentif au volume de descentes et au choix de la portion de la piste.

La méthodologie d'instruction des enfants recommande la succession suivante des étapes d'enseignement :

— connaître les éléments composant la luge, l'équipement et la forme de la piste ;

— apprendre la descente en ligne droite, en position de base, le dérapage, le freinage et l'arrêt ;

— apprendre à guider la luge dans les courbes et les virages ;

— uniformiser tous les éléments en coordination globale ;

— consolider l'accoutumance en parcourant intégralement la piste pour enfants ;

— apprendre à conduire la luge en couple.

La manière d'apprendre aux enfants à guider la luge de sport est décrite succintement afin de souligner l'idée de base de la méthode d'enseignement progressif.

Apprendre suppose la consolidation des habitudes techniques, cette activité étant réalisée, le plus souvent, dans des conditions stéréotypiques.

La démonstration est essentielle. Les enfants doivent toujours avoir devant eux le modèle. Les explications complètent la démonstration, en utilisant un langage simple, avec des références à l'essentiel. Connaître à fond la technique de base est une condition déterminante. Une meilleure organisation de l'activité s'impose pour accélérer le processus d'instruction.

I. MATEI : Learning the Techniques of Sledge Driving (Single and Double)

Along the years the methods of sporting sledge driving have been changed, that is to say they have been improved and so have the criteria for selection and the organizational conditions. Today children learn how to drive the sledge on the very track. Great attention is given to the volume of climbing down and to the choice of the track or portion of the track.

The teaching methods rely on the following stages in skill getting :

— to make the child familiar with the components of the sledge, with the equipment and with the shape of the track ;

— to teach the child to drive the sledge in terms of winding tracks and curves

— to coordinate all the elements into a uniform whole

— to consolidate skills by having the child drive along the whole track

— to concentrate on double sledge driving.

How to organize sledge driving skills is described by the author who emphasizes the necessity of a progressive teaching/learning process.

Learning assumes the consolidation of technical skills, which often takes place under stereotype conditions.

What is essential is the demonstration ; children should always be faced with a model. Explanations are meant to complete the relevant demonstration, and they should be given in plain language. The acquisition first of the basic skills is compulsory.

The proces of teaching/learing may be accelerated by an dequate organization.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — revista tuturor cadrelor sportive !

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT".

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" apare lunar, în 64 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

PATOLOGIA TRAUMATICĂ A UMĂRULUI ÎN RUGBY

Dr. VIRGIL IGNAT

Dr. VASILE POPESCU

Centrul de medicină sportivă

Rugbyul este un joc sportiv care din punct de vedere fiziologic se caracterizează printr-o complexitate, în care riscul accidentărilor este foarte mare, datorită contactului direct cu adversarul în grămezile ordonate sau spontane, în tușe și în placaje. Pentru aceste motive jucătorii de rugby, indiferent de postul ocupat în echipă, trebuie să posede o mare robustețe rezultată dintr-o hipertrofie musculară generală.

Diverși autori care s-au ocupat de traumatologia sportivă în general, remarcă marea frecvență a leziunilor traumatice la jucătorii de rugby. Astfel, **Doboșiu** (România) într-o statistică mai veche, constată că din totalul traumatismelor dintr-un an competițional, în toate ramurile de sport, 13% revin jucătorilor de rugby. **J. Recho** (Franța) găsește că din 84 de jucători de rugby, 54 au prezentat diverse traumatisme, care apar cu o frecvență de 20 de ori mai mare decît în gimnastica sportivă. **Napravnic și Tintera** (R.S.C.) situează rugbyul pe locul al doilea cu 76% traumatisme, după hochei pe gheață care ocupă locul întîi cu 83% și înaintea fotbalului care se găsește pe locul al treilea cu 74% traumatisme.

Scopul lucrării noastre este de a stabili care este incidența traumatologică a umărului în rugby, deoarece, în literatura consultată de noi, această problemă nu este abordată în mod special. Am urmărit să vedem care sînt compartimentele și posturile cele mai expuse. De asemenea, ne-au interesat mecanismele de producere, precum și sequelele eventuale, în ideea recomandării unor mijloace de prevenire sau de limitare a acestora.

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost studiate fișele medico-sportive din ultimii 10 ani, a 206 jucători, componenți ai marilor echipe divizionare A și ai echipei naționale, împărțiți astfel: 105 înaintași (25 de pilieri, 21 taloneri, 23 de jucători de linia a II-a și 36 de linia a III-a), 23 de mijlocași (15 la grămadă, 8 la deschidere) și 78 de treisferturi (37 de centri, 30 de aripi și 11 fundași). S-au luat în calcul numai cazurile nou apărute (tabelul 1).

Din totalul leziunilor traumatice s-au extras numai leziunile umărului care au fost încadrate în 7 entități nosologice.

Calculul s-a făcut prin totaluri aritmetice și procentaje, separat pe compartimente și posturi (fig. 1 și 2).

Etiologia și mecanismele de producere au fost consemnate la fiecare leziune în parte, acolo unde s-a putut stabili cu precizie.

Rezultatele au fost înscrise în tabel și reprezentate grafic.

DISCUȚIA REZULTATELOR

Au fost înregistrate 700 de leziuni traumatice dintre care 130 au afectat umărul, ceea ce reprezintă 18,5%, adică aproape o cincime. Repartiția leziunilor pe compartimente și posturi este următoarea:

Înaintașii se prezintă cu 63 de leziuni, adică 46,9%, treisferturile 46 de leziuni adică 37% și mijlocașii 21 de leziuni, adică 16%, de unde rezultă că jucătorii de grămadă sînt cei mai expuși, fiind urmați de treisferturi și mijlocași.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1983, pag. 45

Tabelul 1

LEZIUNI TRAUMATICE ALE UMĂRULUI ÎN RUGBY

		Număr de cazuri	Contuzii	Leziuni musculare	Luxații acromio-claviculare	Luxații sterno-claviculare	Luxații scapulo-humerale	Fracturi claviculă	Fracturi de col humeral	Total	Procentaj
Înaintași	Pilieri	25	4	5	7		4	1		21	33,3
	Taloneri	21	1		2		1	2		6	11,1
	Linia a II-a	23	4	4	5		1	1		15	23,8
	Linia a III-a	36	4		8	1	5	3		21	33,3
	Total	105	13	9	22	1	11	7		63	46,9
Mijlocași	La grămadă	15	2	3	4	3		3		15	71,4
	La deschidere	8	2	1	2		1			6	32,6
	Total	23	4	4	6	3	1	3		21	16,1
Linia de 3/4	Centri	37	1	3	7	1	4	1	1	18	39,1
	Aripi	30	4	1	8		3	6	1	23	50,0
	Fundași	11	3	1				1		5	10,9
	Total	78	8	5	15	1	7	8	2	46	37,0
Total general		206	25	18	43	5	19	18	2	130	
Procentaj			19,2	13,8	33,1	3,8	14,6	13,8	1,5		

Posturile cele mai expuse în ordine descrescîndă sînt: aripile de trei-sferturi 23 de cazuri, pilierii și linia a III-a cîte 21 de cazuri, centrii 18 cazuri, linia a II-a și mijlocașii la grămadă 15 cazuri fiecare, talonerii și mijlocașii la deschidere cîte 6 cazuri și fundașii 5 cazuri.

Clasificarea leziunilor traumatice ale umărului (fig. 1).

1. Contuzia — 25 de cazuri, 19,2%.
2. Leziuni musculare (fibrilare, fasciculare) — 18 cazuri, 13,8%.
3. Luxația acromio-claviculară — 43 de cazuri, 33,1%.
4. Luxația sterno-claviculară — 5 cazuri, 3,8%.
5. Luxația scapulo-humerală — 19 cazuri, 14,6%.
6. Fracturi de claviculă — 18 cazuri, 13,8%.
7. Fracturi de col humeral — 2 cazuri, 1,5%.

Nu s-au constatat fracturi de humerus, de cap humeral, de omoplat, de apofize (acromion, coracoidă), nici rupturi musculare totale.

1. **CONTUZIILE** presupun zdrobiri de țesuturi moi cu formarea unui hematom interstițial. Aplicațiile reci și repausul segmentar asigură o evoluție favorabilă și restitutio ad integrum. Integrarea în activitatea sportivă se face progresiv, după cedarea durerii.

Frecvența contuziilor este mare la fel ca în majoritatea jocurilor sportive de contact (hochei pe gheață, handbal, fotbal) ele producîndu-se prin lovirea regiunii de terenul dur, de adversar sau chiar de coechipieri. Gravitatea lor este în funcție de corpul contondent, de forța de lovire a acestuia.

2. **LEZIUNILE MUSCULARE** apar cu o frecvență destul de mare și constau din rupturi fibrilare sau fasciculare. În statistica noastră se înregistrează 18 cazuri, dar nici o ruptură totală. Cel mai adesea sînt interesați

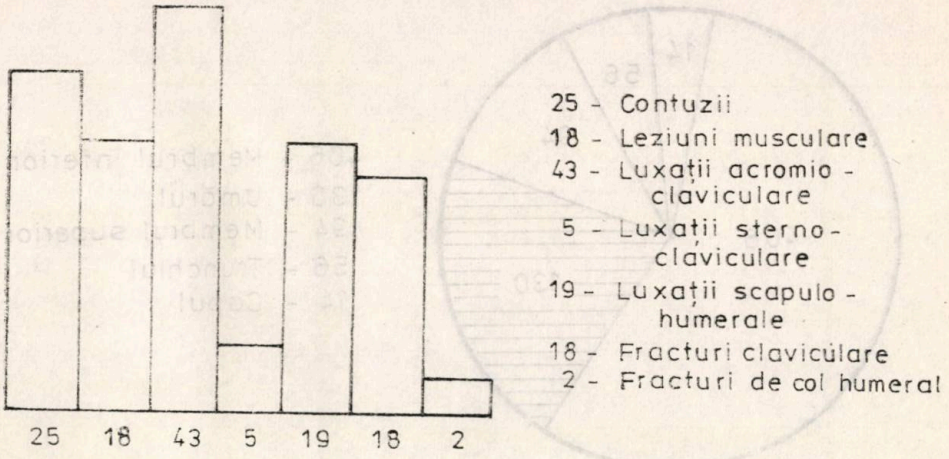


Fig.1 Leziuni traumatice în rugby.

deltoidul, marele pectoral, trapezul, suprascapularul.

Cauzele constau în supunerea unui mușchi neîncălzit la un efort intempestiv (apar la începutul meciurilor) sau în caz de oboseală care presupune acumularea de produși metabolici intermediari toxici ca rezultat al activității musculare (apar la sfîrșitul meciurilor).

Ca o localizare ele se constată în plină masă musculară, la joncțiunea musculo-tendinoasă precum și la inserția tendonului pe os, regiune în care se poate smulge chiar și un fragment de os.

Ca tratament de prim ajutor se recomandă menținerea poziției antalgice și aplicații reci (gheață) 24—48 ore pe tegumentele unse în prealabil cu vaselină. În rupturile parțiale imobilizarea într-o poziție antalgică de relaxare a mușchiului, apoi în poziție funcțională pentru 7—10 zile și fizioterapie rece. După suprimarea imobilizării tratamentul recuperator va folosi fizioterapie caldă, băi, masaj, gimnastică medicală progresivă, Röntgenterapie antiinflamatorie și adativă în scopul prevenirii osificărilor și asuplizării cicatricei.

Infiltrațiile locale sînt total interzise.

Tratamentul rupturii totale este numai chirurgical, constînd din toaleta și îndepărtarea cheagurilor și sutura cu catgut a fibrelor musculare, apoi închiderea în planuri anatomice. Post-

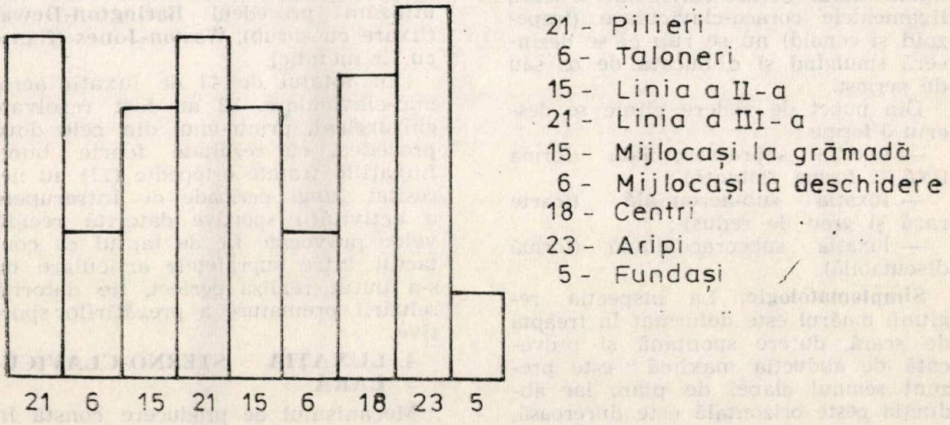


Fig.2 Leziuni traumatice pe posturi.

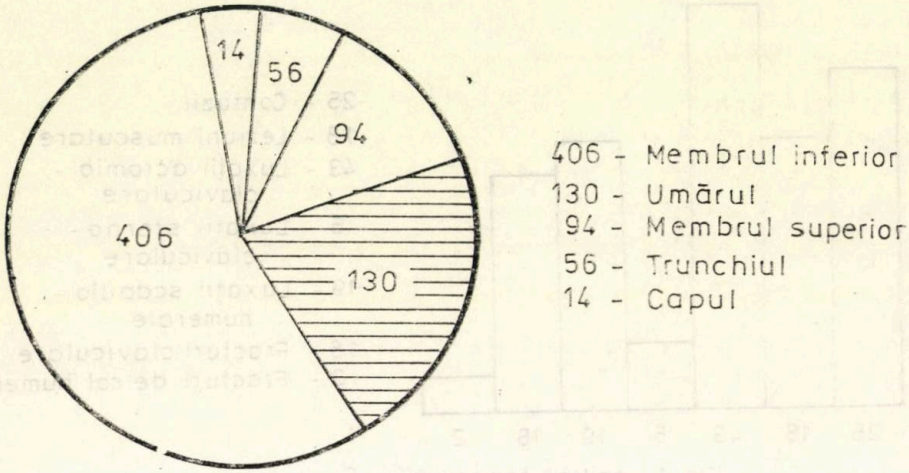


Fig.3 Leziuni traumatice în rugby pe segmente corporale

operator, tratamentul este același cu cel al rupturilor parțiale.

Reluarea activității sportive se va permite la 2—3 săptămîni după rupturile parțiale și la 2 luni după rupturile totale.

3. **LUXAȚIILE ACROMIO-CLAVICULARE** din punct de vedere anatomopatologic se prezintă sub trei entități și anume :

— a) entorsa, în care capsula articulară este ruptă ;

— b) subluxația, cu ruperea capsulei, a ligamentului acromio-clavicular ;

— c) luxația cu ruperea capsulei, a ligamentelor acromio-clavicular și a ligamentului coraco-clavicular. Uneori, ligamentele coraco-claviculare (trapezoid și conoid) nu se rup ci se dezinseră smulgînd și o bucată de os sau de periost.

Din punct de vedere clinic se descriu 3 forme :

— luxația supra-acromială (forma fixă și forma flotantă) ;

— luxația sub-acromială (foarte rară și greu de redus) ;

— luxația subcoracoidiană (formă discutabilă).

Simptomatologie. La inspecția regiunii umărul este deformat în treaptă de scară, durere spontană și provocată de abducția maximă ; este prezent semnul clapei de pian, iar abducția peste orizontală este dureroasă, cea peste 100° fiind imposibilă fără anestezie.

Diagnosticul diferențial se face cu fractura acromionului, cu fractura treimii externe a claviculei, cu entorsa și subluxația. La toate acestea, diagnosticul de precizie se pune radiografic.

Tratament. Entorsa și subluxația beneficiază de tratament ortopedic, constînd în reducerea și menținerea ei prin procedeul Robert Jones care constă în administrarea unui sedativ, se apasă pe claviculă și acromion și se trece un bandaj elastic, adeziv (leucoplast) pe pelotă de la cot peste claviculă, menținîndu-se 3—4 săptămîni. Tratamentul luxației este cel chirurgical fiind cunoscute în prezent peste 130 procedee, dintre care noi utilizăm procedeul **Barington-Dewar** (fixare cu șurub), **Waston-Jones** (fixare cu fir metalic).

Din totalul de 43 de luxații acromio-claviculare, 32 au fost rezolvate chirurgical, printr-unul din cele două procedee, cu rezultate foarte bune. Luxațiile tratate ortopedic (11) au necesitat lungi perioade de întrerupere a activității sportive datorită recidivelor provocate fie de faptul că contactul între suprafețele articulare nu s-a putut realiza perfect, fie datorită reluării premature a pregătirilor sportive.

4. **LUXAȚIA STERNO-CLAVICULARĂ**

Mecanismul de producere constă în căderile pe umăr în urma cărora capătul intern al claviculei se poate

deplasa înainte, în sus sau înapoia menubriului sternal. Se cunosc 3 forme clinice : luxaţia superioară (cu ruperea ligamentului interarticular), anterioară, foarte dificil de redus şi retrosternală, foarte gravă, putînd provoca hemoragii, morţi spontane sau tulburări mediastinale reflexe.

În statistica noastră am întîlnit numai luxaţii superioare, în număr redus (5 cazuri) rezolvate ortopedic cu rezultate bune.

5. **LUXAŢIA SCAPULO-HUMERALĂ RECENTĂ**

Mecanism de producere. Traumatismul direct foarte rar produce luxaţii scapulo-humerale. Cel mai adesea ele se produc prin traumatism indirect, prin căderea pe umăr, cot sau mînă, cu braţul în abducţie de 90 de grade şi rotaţie externă, sau prin căderi pe spate cu cotul înapoia corpului şi prin torsiunea braţului în abducţie şi rotaţie externă.

Clasificarea. După poziţia capului faţă de gleznă recunoaştem : — a) luxaţii natero-interne (extra-coracoidiană, sub-coracoidiană, intra-coracoidiană) ; — b) luxaţii posterioare (subacromială, subspinoasă) ; — c) luxaţii superioare (supraglenoidiană) ; — d) luxaţii inferioare (infraglenoidiană, subtricipitală, în catarg).

Anatomie patologică. Luxaţia se produce de regulă la partea antero-inferioară unde capsula şi ligamentele sînt slabe, în timp ce la partea superioară ligamentele gleno-humerale sînt mai solide. Capsula este sfîşiată, manşonul muscular este lezat (frecvent este vorba de lunga porţiune a bicepsului). Uneori capsula se smulge între burelet şi glenă **(Banhart)** sau se produce o decolare capsulo-periostală la partea anterioară a omoplatului **(Hartman, Broca).** Se pot produce şi leziuni osoase cum ar fi fracturi ale marginii anterioare a glenei, de col şi cap humeral (prin tasare) sau a colului chirurgical al omoplatului.

Tratamentul corect trebuie să ţină seama de următoarele principii : precizarea corectă a varietăţii luxaţiei, diagnosticul şi diagnosticul diferenţial corect precizat, efectuarea unei bune anestezii locale sau generale şi reducerea de urgenţă printr-unul din mijloacele blînde : **Mothes, Von Artl, Djanelidze, Kocher,** după care se imobilizează în **Dessault** pentru 14—21 zile, sau în aparat de abducţie cu rotaţie externă în cazul luxaţiilor asociate cu fracturi. Reducerea sîngerîndă cu dezinserţia subscapularului şi fixarea temporară cu broşe pentru 10—14 zile (trecută prin cap spre glenă) se foloseşte în caz de insucces ortopedic, sau luxaţii complicate.

Luxaţia scapulo-humerală apare cu o frecvenţă relativ mare în rugby, situîndu-se pe locul al treilea cu cele 19 cazuri. Dintre aceste 90% au fost luxaţii antero-interne. Reducerea imediată şi tratamentul corect în continuare a produs vindecarea fără recidive în 14 cazuri. În restul de 5 cazuri s-au produs recidive care au necesitat intervenţia chirurgicală pentru rezolvarea lor.

6. **FRACTURA DE CLAVICULĂ**

Mecanism de producere. Fracturile de claviculă se produc prin mecanism indirect : cădere pe umăr, cot sau mînă, prin contracţii violente, prin tracţiunea puternică a braţului în abducţie sau prin traumatism direct. După producerea fracturii, muşchiul sterno-cleido-mastoidian are tendinţa de a ridica partea internă a claviculei, iar marele pectoral şi deltoidul de a coborî partea externă. Tracţiunea puternică în abducţie determină diminuarea curburilor **(Lanzillo).**

Anatomie patologică

— După traiect se disting : fracturi incomplete, fracturi complete cu sau fără deplasare şi fracturi în lemn verde (la copii).

— După sediu : fractura segmentului extern (de la extremitatea externă, pînă la inserţia ligamentului conoid), fractura segmentului mediu (de la tuberculul conoid pînă la locul unde clavicula traversează prima coastă) şi fractura segmentului intern (de la locul unde clavicula traversează prima coastă pînă la extremitatea internă). Fragmentele se deplasează astfel : cel extern în jos şi înăuntru, fiind tras de greutatea braţului, de acţiunea deltoidului şi a muşchiului subclavicular, în timp ce fragmentul intern este tras în sus şi înapoi de acţiunea sterno-cleido-mastoidianului. Distanţa dintre fragmente poate ajunge pînă la 4—6 cm, cu întrepunere de ţesut muscular sau eschile osoase transversale, foarte periculoase datorită complicaţiilor vasculo-nervoase ce le poate produce prin înţeparea vaselor axilare sau ale nervilor plecsului cervical superficial ori brahial.

Simptomatologia este cea a fracturilor în general, cu dureri în focarul de fractură și ușoară impotență funcțională prin limitarea mișcărilor de abducție, mobilitate anormală în focarul de fractură și crepitații. Regiunea se deformează prin apariția sub tegumente a unui fragment osos, de obicei cel intern. Atitudinea accidentatului este caracteristică, avînd umărul coborît și brațul pe lîngă torace, iar antebrațul flectat în unghi drept este susținut de celălalt membru superior de sub cot.

Tratamentul este ortopedic și chirurgical. Cel ortopedic constă din reducerea sub anestezie prin manevrarea Böhler sau Waston-Jones și prin imobilizare care este dificilă și relativă. Sînt fracturi ușor de redus, dar greu de menținut. Tondeur propune 5 categorii de mijloace de contenție (bandaje și eșarfe, aparate gipsate, atele de contenție, aparate cu inele, extensia continuă la marginea patului). În concepția noastră, tratamentul conservator primează, imobilizarea în inele durînd 3—4 săptămîni. Nu se așteaptă consolidarea radiografică fiind în defavoarea recuperării convenționale. Tratamentul chirurgical se aplică numai în cazuri de excepție (fracturi cu fragment intermediar care poate perfora tegumentele sau formațiunile vasculare subjacete cele cu complicații pulmonare prin lezarea domului pleural urmat de emfizem subcutanat, pneumotorax, insuficiență respiratorie. Tratament chirurgical realizează osteosinteza axială cu broșe Kierschner sau tije subțire cu reglarea prin cerclaj a segmentului intermediar sau prin utilizarea unei plăci cu șuruburi.

În statistica noastră, fracturile de claviculă au fost toate închise cu deplasări mici, situate în 1/3 medie, produse prin căderea pe umăr, pe cot sau mînă cu adversari deasupra. Nici una din cele 18 fracturi de claviculă nu au necesitat tratament chirurgical, toate fiind rezolvate ortopedic.

CONCLUZII

1. Umărul jucătorului de rugby este sediul unor frecvente leziuni traumatice, reprezentînd 1/5 din totalul traumatismelor din acest joc.
2. Majoritatea traumatismelor umărului beneficiază de tratament ortopedic, dar în unele cazuri s-a impus tratamentul chirurgical, în special, datorită nerespectării repausului indicat, ceea ce a dus la recidive și la prelungirea incapacității de efort.
3. Se poate afirma că înaintașii sînt mai expuși la accidentări ale umărului decît liniile dinapoi, iar dintre posturi, aripile de trei sferturi cei mai expuși.
4. Din analiza mecanismelor de producere și a etiologiei acestor leziuni, sîntem de părere că numai respectarea spiritului jocului (nepericulozitatea) poate micșora sensibil numărul traumatismelor la acest nivel.

BIBLIOGRAFIE

1. BÖHLER J. : Les fractures recentes de l'épaule, Acta Orthop. Belg. 1964 vol. 30 fasc. 3, pag. 235—242.
2. BOSSAERT P. : Coapter de danis et fracture de clavicule. Acta Orthop. Belg. 1964 — vol. 30, fasc. 3, pag. 278—281.
3. CRENSHAW A. H. : Milford L. — Traité de chirurgie orthopedique de la clinique Campbell, 4-a edition, Librairie Maloine Paris 1964—1966.
4. DAL MONTE A. : La fratture dell'apofisi coracoide, Min. Orthop. 1955, pag. 144—148, vol. VI.
5. DECAULX P. RAZEMON J. P. : Traumatologie clinique, 2-e edition Masson C-ie Editurs, Paris 1969.
6. DE PALMA : Fractures and dislocations, W. B. Saunders, Philadelphia 19.
7. FABECK P. : Les fractures de clavicule, Arta Orthop. Belg. 1964, vol. 30.
8. FUSI F. : Traumatologia apparato locomotore, 2 vol. Minerva Medica, Torino, 1963 (710 pag.+1056 fig.).
9. DE HANQUIN C. E. : — Substitution par prothese de la téte humerale, S.I.C.O.T. X-e Congrès, Paris 1966.
10. JUDET R. et. coll. : Actualites de chirurgie orthopedique de l'Hopit. Raymond Poinearé, vol. 12, Masson et C-ie Editures, Paris 1975.

OPINII - CONSULTAȚII

SPORT ŞI LIMBĂ (XIV)

VICTOR BĂNCIULESCU

DUBLU sau cuvîntul cel mai prolific în terminologia sportivă. Sub diverse forme, se găseşte în cel puţin 16 discipline sportive. Simpla înşirare va fi, credem, convingătoare. (A) dubla = *a urma prima lovitură cu a doua (scrimă) ; a repeta lovitura cu ambii pumni sau cu acelaşi pumn (box) ; a sprijini acţiunea partenerului de joc (fotbal, rugby) ; a acoperi spaţiul lăsat liber de partenerul aflat în acţiune (volei) ; a participa la două probe diferite („a dubla probele", în atletism) ; a depăşi un concurent prin ocolirea lui (yachting) ; a depăşi un concurent cu un tur (de pistă) (atletism, automobilism, ciclism).* Dublaj = *acţiunea de a dubla (ciclism, volei etc.).* Dublare = *idem.* Dublă = *lovitură repetată, dublată (box) ; combinaţie de două obstacole apropiate (călărie) ; două lovituri date simultan (scrimă) ; mingea care atinge de două ori terenul (solul sau masa) înainte de a fi jucată (handbal, volei, tenis, tenis de masă) ; atingerea mingii de două ori (cu mîinile, cu racheta sau cu paleta) la primirea ei (tenis, tenis de masă, volei) ; şi expresiile :* dublă *apucare sau priză (lupte),* dublă *cheie (lupte),* dublă *descalificare (lupte),* dublă *fentă (handbal),* dublă *greşeală (baschet, tenis).* Dubleu = *acţiunea de a nimeri două talere în proba de skeet (tir).* Dublou = *cuplu de vîslaşi sau rameri pe aceeaşi ambarcaţie (canotaj).* Dublu = *partidă la care participă cîte doi jucători de fiecare parte a plasei (tenis, tenis de masă) ; şi expresiile :* dublu *dribling (baschet),* dublu *k.o. (box),* dublu *Nelson (lupte),* dublu-*trei (patinaj artistic),* *partidă de* dublu, dublu *bărbaţi,* dublu *femei sau* dublu *mixt (tenis, tenis de masă). Ajunge, nu-i aşa ?*

HALTERE sau cum să-i zicem ? Greutăţile din plumb sau din piatră (cîntărind uneori peste două kg), de forme variate, de obicei ovală, utilizate pentru a favoriza elanul în proba de sărituri (care se făcea de pe loc) sau în exerciţii pentru suplеţe — erau cunoscute încă din antichitatea greacă. În Evul Mediu, la 1534, Rabelais zicea despre eroul său, Gargantua : „Îi făcuseră două ghiulele barosane de plumb... cărora el le spunea haltere. *Le lua de jos în cîte o mînă şi le ridica în sus, deasupra capului". Instrumentul de astăzi, format dintr-o bară metalică cu discuri de oţel la capete, se numeşte* halteră *(din gr. halter). Federaţia celor care practică ridicatul acestor greutăţi şi-a zis „de haltere" (după modelul francez mai vechi : „poids et haltères). Ar fi fost, probabil, mult mai nimerit să numim sportul în sine* halterofilie *(tot după exemplul francez), mai ales că termenul figurează în dicţionarele româneşti. Şi atunci practicantul însuşi ar putea fi numit halterofil, nu cu barbarismul* halterist *(necunoscut dicţionarelor noastre uzuale), o falsă copie după rusescul „ştanghist" sau italianul „atleta pesista". Ar mai rămîne de clarificat rezistenţa în timp a unui termen ciudat, care a încercat, în anii de după război, să numească halterele uşoare, mici, pentru exerciţii domestice, de cameră de baie, cu cuvîntul de împrumut „gantere", care nu este nici „gantel" ca în rusеşte, nici „Hantel" ca în germană...*

PING-PONG sau viaţa onomatopeelor. În 1884, cînd jocul de salon cu mingea peste plasă, inventat în Anglia, a fost brevetat în America, i s-a spus ono-

11. JUDET R. : Traitement chirurgical des fractures de l'omoplate, Acta Orthop. Belg. 1964, vol. 30, fasc. 6, pag. 673—678.
12. PATEL J. LEGER L. : Nouveau traité de la tehnique chirurgicale, tome VII (Membres et ceintures, generalites-membres superieurs par R. W. D'Aubigne et F. Mazas) 1974. (724 pag.+1012 fig.).
13. MILLER M. E., A. LGOWER M. WILLINEGER H, et coll. Manuel d'osteosynthè Technique A. O. Masson et C-ie, Editurs, Paris 1970.

V. IGNAT, V. POPESCU : La pathologie traumatique de l'épaule au rugby

Le rugby est un jeu sportif se caractérisant, de point de vue physiologique, par une grande complexité et par un risque d'accident très élevé, dû au contact direct avec l'adversaire dans les mêlées ordonnées ou spontanées, dans les touches et en placage. Pour cette raison, les auteurs — qui se sont occupés de la traumatologie sportive en général — ont remarqué la haute fréquence des lésions traumatiques des joueurs de rugby et tout spécialement de la traumatologie de l'épaule.

Des 700 lésions traumatiques enregistrées sur 206 sportifs, 130 ont affecté l'épaule, ce qui représente 18,5% environ un cinquième.

Les lésions traumatiques de l'épaule ont été classifiées de la manière suivante :

1) Contusions — 25 cas, 19,2%
2) Lésions musculaire (fibrillaires, fasciculaires) — 18 cas, 13,8%
f) Luxation achromique-claviculaire — 43 cas, 33,1%
4) Luxation sterno-claviculaire — 5 cas, 3,8%
5) Luxation scapulo-humérale — 19 cas, 14,6%
6) Fracture de la clavicule — 18 cas, 13,8%
7) Fracture du col huméral — 2 cas, 1,5%.

On n'a pas constaté des fractures de l'humérus, de la tête humérale, l'omoplate, d'apophyse, ni de ruptures musculaires totales.

Conclusion générale : la plupart des traumatismes de l'épaule bénéficient traitement orthopédique, mais dans certains cas, on a recours au traitement ch rurgical, surtout à la suite de la non-observance du repos indiqué.

V. IGNAT, V. POPESCU : The Shoulder Traumatic Pathology in Rugby Playin

Rugby being a physiological complex game, the risk of accidents is ver great because of the direct contact with the opponent (in ordered or spontaneou heaps, at the touching lines or tackles). That is why the authors, who dealt wit sports traumas point to the high frequency of traumatic lesions in rugby player and in particular to shoulder traumas.

The authors point out that investigating 206 sportsmen they have found 700 traumatic lesions, out of which 130 shoulder traumas (i.e. 18.5 per cent or one fifth).

These traumatic lesions have been classified as follows :

1) Contusions — 25 cases, 19.2 per cent
2) Muscular lesions (fibrilar and fascicular) — 18 cases, 13.8 per cent
3) Acromio-clavicular luxation — 43 cases, 33.1 per cent
4) Sterno-clavicular luxations — 5 cases, 3.8 per cent
5) Scapulo-humeral luxations — 19 cases, 14.6 per cent
6) Clavicle fractions — 18 cases, 13.8 per cent
7) Humeral cervix fractions — 2 cases, 1.5 per cent.

They have found no fractions of the humerus, humeral end, shoulder blade, apophyses, nor totally broken muscles.

To conclude with, the authors emphasize that most of the shoulder traumas are subject to orthopedic treatment ; there are cases, however, when surgery is required, particularly when the patients do not observe the prescribed periods of rest.

matopeic ping-pong (ping *reprezentînd sunetul loviturii cu paleta, iar* pong *cel al impactului cu masa de joc). După 1921, cînd devine disciplină sportivă, oficialilor li se pare numele prea copilăresc, diminuant faţă de pretenţiile noului sport şi fac întîi o tentativă (nereuşită) cu numele (inventat la Budapesta)* tabular-tennis, *pentru a ajunge, în sfîrşit, la titulatura clasică de astăzi :* tenis de masă. *Nimeni n-a mai ţinut însă seama de necesităţile mass-mediei. Cum să-l numim pe practicantul acestui sport ? Curent, îi spunem astăzi „jucător de tenis de masă", dar oricine îşi dă seama cît de greoaie devine exprimarea într-o frază. Pînă prin 1950 îi ziceam „ping-pongist". Acum, din simple considerente de economie (de spaţiu), am putea adopta iniţiativa gazetarilor francezi, care zic* „pongiste", *adică pe româneşte* „pongist", *fără vreo intenţie de desconsiderare.*

SANIE... fără zurgălăi, dar cu bătăi de cap. Cît timp a fost doar datul pe derdeluş, puteai să-i zici cum vrei. „Săniuţa, cuib de iarnă", cum frumos grăieşte Alecsandri, se potrivea la joaca copiilor pe dîmbul înzăpezit. Dar de cînd a devenit sport (şi încă olimpic — din 1964), ne aflăm în faţa unor dileme lingvistice, pe care nu este bine să le rezolvăm cu superficialitate, numai ca să scăpăm de o grijă. Pentru a stăpîni mai bine termenii problemei, să facem puţină istorie. Pe la sfîrşitul secolului trecut (între 1879 şi 1883), din vehicol utilitar sania se transformă în utilaj de sport, dar în formă miniaturizată : un loc de şezut, pus pe două tălpi de lemn sau de fier, ridicate în faţă şi servind drept patine pentru alunecatul la vale. Concurentul, culcat pe spate, cu picioarele în faţă, conducea sania fie cu călcîiele bocancilor, fie cu două beţe. Acestei sănii mici i-au spus în Canada (după „tabăcum" în limba unor triburi din Alaska) toboggan, *ceea ce a dat mai tîrziu sportul tobogganing. Varianta americană a acestei sănii este* skeletonul *(o săniuţă metalică foarte joasă, pe care concurentul stă culcat pe burtă, dirijînd cu vîrfurile bocancilor) ; acest sport, sub acest nume* (skeleton), *a figurat şi în programul Jocurilor Olimpice de iarnă din 1928 şi 1948, numai la St. Moritz, acolo unde există o pistă specială pentru această disciplină. Căzut oarecum în desuetitudine, sportul saniei a revenit la modă : din 1958 are campionate mondiale. Abia acum, cînd şi concurenţii români au început să participe la competiţiile internaţionale, a devenit mai acută problema terminologiei. Repede, sportului i s-a zis „sanie" (cf. Federaţia română de bob-sanie). Bobul, care este rudă apropiată cu sania, îşi trage numele, prin contracţie, de la englezescul bobsleigh ; şi numele instrumentului a devenit numele disciplinei ; la fel s-a procedat cu sania, deşi exista soluţia unor numiri de acţiuni, dintre care* săniat *ni se pare cel mai adecvat. Mai ales că, în felul acesta, ar veni aproape de la sine şi denumirea practicantului :* sănier. *Ce ne facem însă pentru a distinge* sania *de concurs, mică, dar nesuportînd diminutivul* săniuţă, *de... sania cu zurgălăi ?*

ŞUT — sau cuvîntul care cere preciziuni. „Şutul" (adică schimbul) minerilor din Valea Jiului nu are nimic comun cu lovitura la poartă a fotbaliştilor din Petroşani. În sport, cuvîntul ne vine din engleză, prin intermediul francez (după cum vom remarca îndată). La noi, shot *este în mod absurd pronunţat* şut, *prin confuzie între substantivul* shot *(citeşte* şat*) şi verbul to shoot (citeşte* tu şut*). Dacă ne-am lua după dicţionarul Oxford (şi cum să nu te iei ?), substantivul* shot *nu desemnează decît „o lovitură în tenis sau cricket sau biliard etc.". Iată, deci, fotbalul, handbalul, poloul, baschetul, hocheiul — unde noi folosim curent cuvîntul* şut — *expediate de englezi la categoria* etc ! *A trimite o lovitură la ţintă (deci, la poartă) devine* to shoot, a şuta. *Francezii, cînd au preluat noţiunile de sport, au mai încurcat treburile, aşezînd cu nonşalanţă doi de* o *acolo unde, în original, nu era decît unul sau invers, provocînd confuzia. Dar ei au mai şi inventat. Celui cu mare dexteritate în trasul la poartă i-au zis* shooteur, *cu o grafie inexistentă în limba engleză, şi lăsîndu-ne nouă grija, în româneşte, să ne descurcăm cum 'om şti, pentru că şuteur (ca şi* puncheur, boxeur, batailleur *şi altele asemenea) nu cadrează cu canoanele limbii noastre.*

V. BĂNCIULESCU : Sport et langage (XIV)

Dans cet épisode de long et intéressant périple d'investigation, l'auteur jette l'ancre en plusieurs endroits. Il est descendu devant le terme dublu *(double), considéré le plus prolifique dans la terminologie sportive, car il y est présent sous diverses formes, dans 16 disciplines sportives, au moins (athlétisme, automobile,*

basket, boxe, canotage, équitation, cyclisme, football, handball, luttes, rugby, tennis, tennis de table, tir, volleyball, yachting). L'investigation suivante a lieu auprès du terme haltere *(haltères), présent dès l'antiquité grecque et décrit en détail par Rabelais en 1534 lorsqu'il présente son héros — Gargantua ; ayant subi des fautes d'orthographe, ce terme fournit, de nos jours, des variantes sans liaison étymologique. Le terme* ping-pong *mène l'auteur dans le domaine de l'expression onomatopéique — une expression remplacée d'ailleurs ultérieurement par le terme tennis de table. L'auteur insiste également sur le terme* sanie *(luge). Le dernier terme est* șut *(tir violent avec le pied au football) emprunté indirectement de l'anglais shot et directement du français shoot ; l'o doublé du shot a produit une confusion (shoot).*

V. BĂNCIULESCU : The Terminology of Sports (XIV)

This time the author approaches another series of terms throwing light on their usage and abusage. First he examines the term double, *extremely prolific in the terminology of sports, as it is used in at least 16 branches (athletics, moto-car racing, basketball, boxing, rowing, riding, cyclism, football, handball, wrestling, rugby, table and lawn tennis, target shooting, volleyball, yachting). Subsequently he deals with the abused term* weight lifting, *already used by the Greek in ancient times and described in details by Rabelais in 1534 when he spoke about his hero Gargantua. Next he elucidates the terms* table tennis *and* sledge. *Last but not least, the author discusses the Romanian terms* șut *taken over indirectly from French instead of directly from English.*

DORIȚI SĂ PRIMIȚI REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ LA TIMP ȘI ÎN BUNE CONDIȚII ?

REÎNNOIȚI-VĂ ABONAMENTELE LA REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ PE ANUL 1984 !

ABONAMENTELE SE FAC PRIN OFICIILE ȘI AGENȚIILE P.T.T.R., FACTORII ȘI DIFUZORII DE PRESĂ.

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Prof. IONEL BRATU

Șc. generală nr. 19 — București

Între multiplele forme sub care se pot practica exercițiile fizice în cadrul regimului de viață rațional, gimnastica de înviorare se detașează prin necesitatea, importanța și accesibilitatea sa pentru toate categoriile de vîrstă și sex.

INDICAȚII PRIVIND PRACTICAREA GIMNASTICII DE ÎNVIORARE ÎN CADRUL REGIMULUI DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Practicarea exercițiilor fizice imediat după deșteptarea din somnul de noapte a fost denumită gimnastica de înviorare. Termenul a devenit cunoscut și s-a impus deși astăzi se practică și alt gen de exerciții pentru înviorare decît cele de gimnastică care au devenit clasice. Așa este cazul alergării în tempo lent pe distanțe variabile, pedalatul pe bicicleta fixată pe sol, înotul și altele. Indiferent de forma exercițiilor utilizate, ele din punct de vedere al conținutului trebuie să corespundă cerințelor metodice caracteristice organismului, adică să angreneze treptat în efort principalele grupe musculare, care la rîndul lor să provoace intensificarea treptată a aparatului respirator, cardio-vascular, digestiv, excretor și a sistemului nervos al vieții de relație, ca astfel organismul să treacă de la starea de veghe la cea de activitate fără nici un fel de dificultate, pentru că această tranziție este lentă, gradată și progresivă, realizată prin structura, modul de execuție și dozarea exercițiilor.

Înviorarea organismului după deșteptare este necesară atît după somnul lung și odihnitor, cît și în cazul celui scurt și întrerupt. Fumatul imediat după deșteptare, sau cafeaua tare, uneori și ingerarea de alcool, reușesc să activeze funcțiile organismului, dar o fac în mod nefiziologic, forțînd principalele organe și funcții să-și intensifice activitatea la cerințele stării de activitate, avînd în același timp și un efect toxic pentru organism.

Opus acestui „mod" de înviorare este înviorarea prin exerciții fizice care este igienică, realizînd o serie de influențe pe care le rezumăm după cum urmează: înlocuiește treptat starea de inhibiție centrală cu o stare de excitabilitate optimă a sistemului nervos central și periferic, stimulează activitatea cordului și a vaselor prin creșterea treptată a frecvenței cardiace, fapt ce duce la o bună irigare cu sînge a principalelor sisteme și organe vitale ale organismului, stimulează mișcările respiratorii, intensifică ventilația respiratorie externă și realizează o bună oxigenare a organismului, stimulează proprietățile sistemului muscular — excitabilitate, tonicitate, contractilitate și elasticitate, exercită elementele articulare, pregătind aparatul locomotor pentru solicitările cotidiene, stimulează secreția viscerelor abdominale ca și tranzitul prin acestea. Toate influențele produse de exercițiile fizice de înviorare asupra tuturor sferelor somatice și funcționale ale organismului au ca scop unic, să creeze condițiile trecerii fără dificultate de la starea de somn la cea de activitate în mod fiziologic. Este motivul pentru care gimnastica de înviorare are un caracter igienic de menținere și întărire a stării de sănătate.

Prezentăm în continuare programe de gimnastică de înviorare pentru persoanele din cele trei categorii de vîrstă.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1983, pag. 55

PROGRAM DE GIMNASTICĂ DE ÎNVIORARE PENTRU COPII, ADOLESCENȚI ȘI TINERI

Nr. ex.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Stînd : ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor prin înainte sus cu inspirație (1), revenire cu expirație (2). Primele exerciții sînt lente și ample, păstrîndu-se amplitudinea.	2 × 8
2.	Stînd depărtat cu brațele lateral : ducerea brațelor în cerc prin înainte sus înapoi, cu ridicare pe vîrfuri, alternativ cu rotarea lor în sensul opus. Se execută de patru ori în fiecare sens.	8 × 2
3.	Ghemuit : ridicare în stînd pe un picior cu ducerea celuilalt înapoi în extensie în sprijin plutitor, simultan cu ducerea brațelor oblic sus cu inspirație profundă (1), revenire cu expirație (2). Se repetă cu celălalt picior.	2 × 8
4.	Stînd depărtat cu brațele sus : extensia trunchiului de două ori cu arcuire (1—2), urmată de aplecarea trunchiului înainte de două ori cu arcuire (3—4).	4 × 4
5.	Stînd : fandare înainte pe un picior cu ducerea mîinilor la ceafă (1), revenire (2). Se repetă cu celălalt picior.	2 × 8
6.	Stînd depărtat, cu mîinile pe șold : răsucirea trunchiului într-o parte cu ducerea brațelor lateral cu palmele în sus (1), revenire (2). Se repetă în partea opusă și se inspiră la răsucire și se expiră la revenire.	2 × 3

PROGRAM DE GIMNASTICĂ DE ÎNVIORARE PENTRU PERSOANELE ADULTE

Nr. exerc.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Stînd : pas înainte cu un picior cu ducerea brațelor sus cu inspirație, ridicîndu-ne pe vîrfuri (1) ; revenire cu expirație (2).	2 × 6
2.	Stînd cu un braț ridicat sus : extensia brațelor — unul sus și celălalt jos de două ori cu arcuire (1—2), după care se schimbă poziția brațelor și se repetă mișcarea (3—4). Ritmul de execuție se intensifică.	2 × 8
3.	Stînd : ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor sus cu inspirație (1), genuflexiune cu arcuire (2—3) cu expirație, revenire (4).	4 × 4
4.	Stînd depărtat cu mîinile pe umeri : răsucirea trunchiului într-o parte cu ducerea brațelor oblic sus cu inspirație (1), revenire cu expirație (2). Se repetă în partea opusă.	2 × 3 în fiecare parte
5.	Stînd depărtat : ducerea capului și gîtului înainte-înapoi lent și amplu, alternativ cu răsucirea lui stînga-dreapta, urmată de ducerea lui în cerc.	De 4 ori fiecare mișcare
6.	Stînd fandat înainte pe un picior : ducerea brațelor prin înainte sus înapoi (în cerc) simultan cu extensia capului, gîtului și trunchiului cu inspirație (1), revenire (2) cu expirație.	2 × 6

PROGRAM DE GIMNASTICĂ DE ÎNVIORARE PENTRU VÎRSTNICI

Nr. exerc.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Culcat cu capul ridicat : întinderea picioarelor în prelungirea gambelor (1) alternativ cu apropierea vîrfurilor picioarelor de gambe (2).	2 × 8
2.	Culcat cu capul ridicat : ducerea brațelor sus peste cap cu inspirație (1), revenire cu expirație (2).	2 × 6
3.	Stînd depărtat : ducerea pumnilor în cerc în ambele sensuri ; cu mîinile pe umeri ; ducerea umerilor în cerc în ambele sensuri ; ducerea brațelor în cerc de patru ori, alternativ cu balansarea brațelor înainte-înapoi.	4 ori fiecare mișcare
4.	Stînd : ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor sus cu inspirație (1), revenire (2).	2 × 6
5.	Stînd cu mîinile pe șolduri : răsucirea trunchiului într-o parte cu amplitudine mare cu ducerea brațelor oblic sus cu inspirație (1), revenire cu expirație (2). Se repetă în partea opusă.	2 × 3 în fiecare parte
6.	Stînd depărtat cu mîinile sub axile : îndoirea laterală a trunchiului într-o parte cu inspirație (1), revenire cu expirație (2). Se repetă în partea opusă.	2 × 3 în fiecare parte
7.	Stînd, cu mîinile sprijinite înainte pe spătarul unui scaun : îndoirea genunchilor (1), revenire (2).	2 × 4
8.	Stînd depărtat : ducerea brațelor prin înainte sus cu extensia capului, gîtului și trunchiului cu inspirație (1), revenire (2).	2 × 6

Programul de gimnastică de înviorare se execută după deșteptare, în cameră, pe balcon sau în curte în raport de sezon și se urmărește permanentizarea executării lor pînă devin obișnuință. Durata nu trebuie să depășească cu totul 7—8 minute.

Elementul esențial al realizării înviorării este ritmul de execuție al exercițiilor, acesta trebuie să crească progresiv, programul trebuie să se încheie cu exerciții de respirație efectuate lent și amplu.

I. BRATU : Recommandations au sujet de l'intégration des exercices physiques au régime de vie rationnel

La pratique des exercices physiques immédiatement après le réveil a été nommé la gymnastique d'assouplissement.

L'assouplissement de l'organisme après le réveil est nécessaire aussi bien après un sommeil long et réconfortant qu'après un sommeil bref et interrompu. L'habitude de fumer immédiatement après l'éveil ou de prendre un café fort, parfois même l'ingestion d'alcool réussissent à activer les fonctions de l'organisme, mais c'est une activation non-physiologique car ces stimulants forcent les principaux organes et fonctions à intensifier leur activité.

En opposition avec ce mode d'assouplissement, les exercices physique sont hygiéniques car ils réalisent une série d'influences qui remplacent graduellement l'état d'inhibition centrale par un état d'excitabilité optimale du système nerveux central et périphérique, ils stimulent l'activité du coeur et des vaisseaux par l'augmentation graduelle de la fréquence cardiaque, ils intensifient la ventilation respiratoire externe réalisant, en même temps, une bonne oxygénation de l'organisme, ils stimulent l'excitabilité, la tonicité, la contractibilité et l'élasticité, tout en préparent l'appareil locomoteur aux efforts quotidiens. En un mot, la pratique des exercices physiques le matin exerce une influence positive sur toutes les sphères somatiques et fonctionnelles de l'organisme.

I. BRATU : Recommendations for Integrating Physical Exercises into a Judicious Life Style

Physical exercises practised as soon as the individual wakes up in the morning are called refreshing gymnastics.

It is necessary to refresh and invigorate the body whether sleep has been lang and restful or short and interrupted. Smoking, a cup of strong coffee or a glass of brand may activate the functions of the body, but in an unphysiological way, by forcing the main organs and functions to intensify their activities.

On the contrary, refreshing gymnastics really invigorates the performer and is hygienic ; moreover, it has positive influences on the body, for physical exercises replace the central inhibition state by a state of optimism, excitability of the central and peripheral nervous system, stimulate the activity of the heart and of the vessels by gradualy increasing heart frequency, intensify the external respiratory ventilation, hygienize the body, act as a stimulus on excitability, contractibility, elasticity, etc., thus preparing the locomotory system for the daily stress. In brief, by practising physical exercises in the morning one affects all the somatic and functional spheres of the body.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre, anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentelor.

REDACȚIA

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

EDITORIALE

* * * : Împlinirea a 50 de ani de activitate revoluționară și aniversarea zilei de naștere a tovarășului Nicolae Ceaușescu, 1, pag. 1.

* * * : Măreața aniversare a zilei de 23 August, sub semnul unor evenimente politice de însemnătate istorică, 8, pag. 1.

DRĂGAN I. : Moment de referință în medicina sportivă românească, 1, pag. 8.

FĂRCAȘ V. : Educația fizică — componentă a educației revoluționare a tinerei generații, 11, pag. 1.

FIREA ELENA, IOTA MARILENA, BOTA CORNELIA, BIRLEA ADINA, CIOLNA SERANA, RUGINĂ EMILIA : Practicarea gimnasticii de întreținere și efectele ei la femei de diferite vîrste, 10, pag. 1.

NICU A. : Centrul de cercetări și prezența sa în ultimii cinci ani ai mișcării sportive românești, 1, pag. 5.

NICU A. : Implicațiile sportului universitar în stilul de viață al viitorului, 7, pag. 1.

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

ALEXEI M. : Modelarea și standardizarea principalelor mijloace de pregătire în antrenamentul alergătorului de viteză, 8, pag. 3.

CÎRSTEA GH. : Rolul educației fizice și sportului în determinarea stilului de viață al oamenilor muncii dintr-o întreprindere bucureșteană, 7, pag. 6.

EPURAN M. : Psihologia informației în sport, 6, pag. 1.

GAGEA AD., PALADESCU T., IOTA MARILENA, BOTA CORNELIA, ILLI GEORGETA, CIOBANU C., VINTILĂ V. : Aspecte de apreciere a efortului specific în tirul de performanță, 9, pag. 1.

GAGEA AD., HIDI I., BOTA CORNELIA, CIOBANU C., IOTA MARILENA, ILLI GEORGETA, BEDŐ C. : Aspecte de apreciere a efortului specific în gimnastica de performanță (masculin), 10, pag. 11.

MARCU V., BÂC O. R. : Unele aspecte ale studiilor de bioritm în voleiul de performanță, 11, pag. 4.

NICU A., STUPINEANU I., DE HILLERIN P., SCHOR AL., NEGOIȚĂ DUMITRA, CONSTANTINESCU D. : Știința sportului și raporturile ei cu matematica, 1, pag. 10.

RĂDUȚ C., DUMITRESCU V., POPA D. : Modelarea pregătirii în obiectivizarea și raționalizarea procesului de antrenament în sportul de performanță, 3, pag. 1.

STĂNCULESCU V. : Raportul dintre calitățile profesionale și trăsăturile de personalitate ale antrenorului de fotbal (I), 4, pag. 1.
STĂNCULESCU V. : Raportul dintre calitățile profesionale și trăsăturile de personalitate ale antrenorului de fotbal (II), 5, pag. 1.
TEODORESCU L. : Conceptul, conținutul și metodologia regimului de antrenament zilnic, 2, pag. 1.

.EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

BĂNĂȚAN O. : Dinamica nivelului de pregătire fizică a studenților din România în perioada 1962—1982, 6, pag. 15.
BIRTOLON ȘT. : Exerciții analitice pentru testarea rezistenței musculare la efort, 8, pag. 35.
BRATU I. : Studiu privind folosirea tetratlonului atletic școlar ca probă de verificare în cadrul S.U.V.A. la elevele din clasele V—VIII, 10, pag. 14.
COMAN STELA : Depistarea deficiențelor fizice la elevi în cadrul orelor de educație fizică și recuperarea lor, 10, pag. 25.
CÎRSTEA GH., ROMANESCU M. S. : Studiu privind locul dezvoltării rezistenței cardiorespiratorii în structura lecției de educație fizică din învățămîntul gimnazial, 5, pag.. 10.
DIMENY J., DIMENY OLGA : Contribuții la perfecționarea evidenței în educația fizică din ciclul gimnazial, 6, pag. 24.
EVULEȚ-COLIBABA D. : Baschetul — mijloc al educației fizice școlare (I), 3, pag. 15.
EVULEȚ-COLIBABA D. : Baschetul — mijloc al educației fizice școlare (II), 4, pag. 18.
FĂRCAȘ V. : Optimizarea sistemului unitar de verificare și apreciere a pregătirii fizice și sportive a elevilor din școala gimnazială, 7, pag. 21.
GUȚIU D., GUȚIU ELENA : Aprecierea și notarea elevilor — o modalitate de asigurare a progresului școlar, 2, pag. 10.
ILEA I. E., STOICA L. P. : Capacitatea de efort la elevii treptei I de liceu comparativ cu cea a fotbaliștilor juniori, 10,, pag. 22.
ISMET O. A. : Formarea unor abilități și deprinderi utile pentru viață în cadrul activităților cicloturistice pionierești, 4, pag. 26.
MUNTEANU N. : Competițiile sportive — mijloc de atragere și convingere a elevilor pentru practicarea sistematică a sportului, 2, pag. 14.
OPRIȘAN N., RĂUȚĂ GH. : Factorii perturbatori ai creșterii performanțelor sportive de la juniorat la seniorat și căile de limitare sau anulare a acestora, 7, pag. 15.
NEGULICI D. : Trecutul, prezentul și viitorul jocului de oină în lecția de educație fizică, 9, pag. 8.
PAUL D. : Exercițiile de culturism în lecția de educație fizică, 5, pag. 18.
PAVEL V. :Valorificarea conținutului educativ al lecțiilor de educație fizică și sport, 8, pag. 39.
POPESCU M., SICHITIU G., ȘERBAN C. : Cluburile sportive universitare — factor activ în dezvoltarea activității sportive și formarea multilaterală a studenților, 8, pag. 24.

SOLOMEI T. : Dezvoltarea detentei în lecțiile de educație fizică, 3, pag. 27.
STOICA L. P., ILEA I. E. : Exerciții cu bastonul pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, 9, pag. 14.
ZOTA AL., BODNAR I. : Studiu privind învățarea jocului de rugby cu elevii ciclului gimnazial, 1, pag. 15.

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

BAROGA L. : Educarea calităților fizice combinate (III), 1, pag. 23.
BAROGA L. : Educarea calităților fizice combinate (IV), 2, pag. 17.
BAROGA L. : Educarea calităților fizice combinate (V), 3, pag. 34.
BOTA I. : Probleme de bază privind selecția în handbal (I), 6, pag. 42.
BOTA I. : Probleme de bază privind selecția în handbal (II), 11, pag. 20.
CĂPĂSTRARU D. : Învățarea și perfecționarea trasului la poartă la fotbal, în special la copii și juniori, 7, pag. 37.
CISMAȘU C. : Unele probleme ale schiului alpin practicat în zăpadă mare, 2, pag. 51.
GHENADI V. : Modele de instruire pentru echipele de copii și juniori la volei (I), 4, pag. 31.
GHENADI V. : Modele de instruire pentru echipele de copii și juniori la volei (II), 5, pag.. 25.
GHEORGHE D. : Antrenarea îndemînării specifice și perfecționarea ambidextriei la micii fotbaliști, 10, pag. 32.
GÂRLEANU D. : Prima etapă în drumul spre recordul mondial la săritura în lungime al atletei Vali Ionescu (I), 1, pag. 51.
GÂRLEANU D. : Prima etapă în drumul spre recordul mondial la săritura în lungime al atletei Vali Ionescu (II), 2, pag. 44.
HORN E. : O sistematizare a principiilor tactice ale jocului de fotbal, 9, pag. 28.
HUDIȚĂ C., GORUN I., GHENADI V. : Contribuții la determinarea conținutului jocului de volei la echipe masculine de Divizia „A", 7, pag. 46.
ILEA I. E. : Aspecte ale instruirii programate aplicate la factorul fizic al fotbalului, 1, pag. 51.
ILIUȚĂ GH., TOMESCU GH. : Studiul privind unele orientări și tendințe tehnico-tactice în boxul românesc actual, 5, pag. 36.
MATEESCU AD. : Scurte considerații despre grămada ordonată la rugby, 5, pag. 46.
MĂRĂȘESCU N. : Observații tehnico-metodice după C.E. de atletism, Atena '82, 2, pag. 37.
MORARU V. : Fazele de începere și reîncepere în jocul de rugby, 8, pag. 19.
MUREȘANU I. : Un nou model de formular (tip) de plan anual de antrenament, 11, pag. 25.
OLARU M. : Testarea eficienței biomecanice a mișcărilor în apă, 3, pag. 49.
OPRIȘAN N. : Perfecționarea modelului de concurs în canotajul academic, 6, pag. 30.

OPRIȘAN N. : Aspecte particulare ale pregătirii tactice în canotajul academic, 11, pag. 15.
PANETH F. : Exerciții, metode și mijloace moderne pentru pregătirea sportivilor de performanță în tenisul de masă, 4, pag. 42.
POSTOLACHE N. : Modelul (modelarea) pregătirii, 6, pag. 46.
RĂDUȚ C. : Modelele de similitudine temporală și evaluarea rezultatelor în canotajul academic, 10, pag. 28.
RIZEANU MĂNDIȚA : Aspecte formative în munca cu începătorii privind selecția și îndrumarea lor spre atletism, 9, pag. 36.
SOLOMEI T. : Ambidextria în atletism, 11, pag. 32.
SPĂLĂȚELU M., OPRIȘAN N. : Unele implicații ale obiceiului de a fuma asupra randamentului școlar-profesional și sportiv al studenților, 10, pag. 37.
STĂNCULESCU V. : Evaluarea rezultatelor în muncă ale antrenorilor de fotbal, 11, pag. 11.
STROE ȘT., LĂZĂRESCU D. : Noutăți și tendințe în voleiul de performanță, 9, pag. 19.
VIERU N. : Reflecții și perspective desprinse din analiza campionatelor europene de gimnastică (masculin), Varna, mai, 1983, 8, pag. 13.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

BAROGA MARTA : Studii electrofiziologice privind valorile pragului excitabilității nervoase și potențialului muscular evocat (P.M.E.) al nervului ulnar în tirul de performanță, 4, pag. 51.
BAROGA MARTA : Studiu privind corelarea indicilor excitabilității neuromusculare cu performanțele sportive la halterofili, 9, pag. 39.
BĂLĂNESCU FL. : Evaluarea ventilației în efortul fizic, 11, pag. 37.
CIOARĂ ZOICA, POP T. : Cercetări privind modificările nivelului plasmatic al tiroxinei (T_4) în efort la sportivi, 5, pag. 50.
DRĂGAN I., VASILIU AD., STROESCU V. : Cercetări privind efectele terapeutice ale produsului „Catergen" în hepatitele cronice persistente la sportivii de performanță, 6, pag. 52.
PETRESCU O. : Contribuții la recuperarea afecțiunilor aparatului locomotor la sportivi prin acupunctură, 7, pag. 49.

OPINII — CONSULTAȚII

BĂNCIULESCU V. : Sport și limbă (IX), 4, pag. 63.
BĂNCIULESCU V. : Cînd greșim în limbajul sportiv ? , 5, pag. 53.
BĂNCIULESCU V. : Sport și limbă (X), 6, pag. 58.
BĂNCIULESCU V. : Sport și limbă (XI), 8, pag. 58.
BĂNCIULESCU V. : Sport și limbă (XII), 9, pag. 52.
BĂNCIULESCU V. : Sport și limbă (XIII), 11, pag. 43.
CSÜDOR G., DRĂGĂNESCU ELENA : Aspecte din psihologia portarilor la handbal, 10, pag. 50.
DOBINCĂ ELENA : Moment de bilanț și de perspectivă al Comisiei

Centrale pentru educație fizică și sport feminine, 6, pag. 60.
DOBINCĂ ELENA : Simpozionul național „Daciada" — secțiunea a III-a, 7, pag. 55.
DOBINCĂ ELENA : Inima sportivă a Chinei a bătut timp de 16 zile la Shanghai, 10, pag. 60.
DOBINCĂ ELENA : Al II-lea simpozion internațional în tirul de performanță, 11, pag. 60.
GALEA I. : Reglementarea gradului de dificultate a sarcinilor perceptive în modelarea ambianței de antrenament, 4, pag. 60.
GUȚIU D., RĂILEANU M. Mișcarea în aer liber — o necesitate pentru elevi, 1, pag. 54.
MARCU V., DEMETER ILEANA : Unele aspecte ale educării rezistenței la copiii sănătoși și bolnavi, 10, pag. 50.
MUNTEANU MARIA, PAUL D. : Studiu privind volumul și intensitatea efortului în lecția de educație fizică, 10, pag. 42.
POSTOLACHE N. : Cum poate fi determinată intensitatea ?, 3, pag. 57.
RIZEANU MĂNDIȚA : Modalități concrete și practice în selecția copiilor și atragerea lor pentru practicarea atletismului, 3, pag. 54.
ȘERBAN MARIA : Particularități ale solicitărilor psihice în efortul de concurs la canotoarele de performanță, 4, pag. 54.
ȘERBAN M., ȘERBAN MARIA : Cerințe psihopedagogice în instruirea sportivilor adolescenți, 8, pag. 50.
ȘERBAN MARIA, ȘERBAN M. : Aspecte psihopedagogice privind inițierea și instruirea copiilor în sportul de performanță, 9, pag. 44.
TATU T. : Priorități ale atletismului în 1983, 2, pag. 54.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor. C.E. de atletism, Atena, 1982 (II), 1, pag. 60.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 5, pag. 55.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 7, pag. 52.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 9, pag. 54.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 11, pag. 46.

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

BENGA I., CRISTE A. : Motivația integrării omului contemporan ca practicant și participant activ în cadrul fenomenului sportiv, 9, pag. 57.
BÎRJEGA M., FÖLDVARI T., SOLOMON M. : Perfecționarea practicării exercițiilor fizice, a activităților turistice și sportului de masă la diferite categorii de populație, 8, pag. 43.
BRATU I. : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional, 5, pag. 59.
BRATU I. : Integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional, 11, pag. 51.
COJOCARU GH. : Comisia metodică de educație fizică și sport pe comună — nucleu de bază pentru perfecționarea cadrelor didactice, 7, pag. 57.

FOCȘENEANU ALEXANDRA, PARASCHIV VIRGINIA, PETRICĂ NANA : Efectele exercițiilor fizice practicate în cadrul centrelor de gimnastică de întreținere pentru femei, 3, pag. 60.

FILE DE ISTORIE

BĂNCIULESCU V. : Ce se știa despre sport în România secolului al XIX-lea ?, 10, pag. 62.
BOBEI C. : Pagini din istoria aruncării suliței (II), 7, pag. 61.
MAROLICARU MARIANA, SZATMARI L. : Dovezi în timp ale legăturilor sportive între București și Cluj, 3, pag. 63.
POSTOLACHE N. : Presa sportivă românească în secolul al XIX-lea, 8, pag. 60.
POSTOLACHE N. : Periodicele de specialitate apărute pînă în preajma Unirii din 1918, 11, pag. 56.
STANCIU D. : Începuturile sportive în orașul Brăila, 5, pag. 63.
STOIAN V. : Jocul de oină a fost practicat de tinerii războinici daci ?, 6, pag. 62.

PORTRET

DUNGACIU P. : Virgil Roșală, 2, pag. 61.
MAZILU V. : Prof. dr. docent Iacob Mihăilă, 11 pag. 60.

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

* * * : 11, pag. 64.